


FİYATI 7.50₺
K.K.T.C. FİYATI
9.50₺

TEL DOLAP
**REÇEL YAPMANIN PÜF NOKTALARI**

DALINDAN SOFRAYA
**ÜZÜM, VİŞNE VE LİMONLU TARİFLER**

ŞIMARMA ZAMANI
**EV YAPIMI DONDURMALAR**

# Lezzet

SAYI 249 / AĞUSTOS 2017 lezzet.com.tr

## 80'DEN FAZLA TARİF

SERİNLETEN HAFİF TATLILAR KİTABI
*Hediye*

## MEVSİMİN GETİRDİKLERİ
## EN GÜZEL YAZ YEMEKLERİ

*Bugün ne pişirsem?*
## 7 GÜN FARKLI ÖNERİ

## HAFİF MUTFAK
## SIRA DIŞI SALATALAR

# Bereketli yaz

Rengarenk domatesler, pembe pembe barbunyalar, tazecik bamyalar… Bitti mi? Elbette hayır. En tatlı üzümler, mayhoş vişneler, ekşi ama vazgeçilmez limonlar… Ağustos demek sofraların ve dolayısıyla mutfakların en bereketli zamanı demek. Taze sebze ve meyvelerden çeşit çeşit yemekler, tatlılar yapmanın tam sırası demek.
Bu sebeple elinizdeki dergiyi hazırlarken mutfak atölyemizden hiç çıkmadık desek abartmış olmayız. Sonuçta ise farklı ve lezzetli seçimler yapabilmeniz için 80'den fazla tarifle karşınızdayız.
Yaz meyveleriyle harika tatlılar yapmak isteyenler için yoğurtlu pratik cheesecake, üzümlü ve damla sakızlı strudel, çikolatalı vişneli magnolia, limonlu crumble muffin hazırladık.
Mevsim sebzelerinden zeytinyağlılar, "Bugün ne pişirsem?" derdine düşenler için her güne özel bir yemek pişirdik.
Sıcak günlerinizi serinletmek için ev yapımı dondurma yaptık…
En güzel akşam üzeri atıştırmalığı olan mısıra bambaşka yorumlar kattık…
Kahvaltı sofralarımızın baştacı reçelleri de unutmadık! Şimdi kaynatmanın tam zamanı olduğundan altı farklı reçel hazırladık.
Tüm bunların yanı sıra hem serinlik katacak hem lezzetli hem de hafif tatlı tariflerinden oluşan kitabımız da hepinize hediye.

Keyifli okumalar…

Vecihe Sözeri
vsozeri@doganburda.com

 facebook.com/lezzetdergisi
 @Lezzet_Dergisi
 www.lezzet.com.tr
 lezzet_dergisi

# İÇİNDEKİLER

AĞUSTOS 2017
















# DÜNYA MUTFAĞINA YOLCULUK

Bir aileyi tatil süresi boyunca 'krallar gibi' ağırlamak için inşa edilen Antalya Belek'teki Land of Legends Theme Park'ta; penguenlerle tanışabilir, yunuslarla iletişim kurabilir, Akdeniz ve Ege balıkları arasında yüzüp dalabilir, su altında yürüyebilirsiniz. Kingdom'a adım attığınız anda ise burada her şeyin önce çocuklar için düşünüldüğünü anlıyorsunuz. HD LCD TV ve PlayStation 4 ile donatılmış, dekorasyonu rengarenk odalar çocukların büyülenmesi için yeterli. Land of Legends'ın farkı bunlarla sınırlı değil; dünya ve Türk mutfağının eşsiz lezzetleri de bu çatı altında toplanmış. Öne çıkan restoranları ise şöyle: Şık atmosferinin yanı sıra sualtı akvaryumu manzarasıyla büyülü bir dünya sunan, Avrasya mutfağından oluşan Nemo Restaurant. Burada sushi, sashimi şöleni var. Otantik lezzetleri, dekoru ve tarzıyla yaratıcılık, zarafet ve geleneği bir araya getiren Lübnan mutfağı Al Abir Restaurant da gerçekten farklı. İtalyan kökenli bir deneyim yaşatan Piazzetta Italiana ise cappuccino eşliğinde kahvaltıdan başlayıp, mezeler, salatalar ve pizzalarla lezzet şöleni sunuyor. Ödüllü şeflerden tadı damakta bırakacak bir yolculuk için Land of Legends doğru adres.


Piazzetta Italiana


Nemo Restaurant

## BETA TEA'DEN DÜNYA ÇAYLARI KOLEKSİYONU SERİSİNDEN 'YASEMİN İNCİSİ'




Beta Tea'nin yepyeni serisi 'Dünya Çayları Koleksiyonu' ile yaz tazeliğini yaşatan 'Yasemin İncisi' çayıyla hem bedeninizi hem de ruhunuzu dinlendiren benzersiz bir tat keşfedeceksiniz.

## KFC'DE 'MUTFAK ORTADA' DÖNEMİ BAŞLADI

KFC, 'Mutfak Ortada' projesi ile mutfağını tüketicilerle buluşturuyor. www.kfcdaimataze.com adresinden başvuruya açılan 'Mutfak Ortada' projesi kapsamında, dileyen tüketiciler KFC mutfağına girip, usta şeflerin taze olarak hazırlayıp pişirdiği parmak ısırtan KFC ürünlerinin sırlarını öğrenebiliyor.






## PELİT 60. YILINI YENİ KATALOĞU İLE KUTLUYOR

Yıllardır en değerli ziyaretleri tatlı sürprizlerle taçlandıran Pelit, geniş ürün yelpazesi, benzersiz lezzeti ve yüksek kalite anlayışıyla eşsiz tatlar sunmaya devam ediyor. 'Hayatı Kutla' mottosuyla 60'ıncı yılına özel yeni pasta seçeneklerinin yer aldığı kataloğunu müdavimlerine sunuyor.

## NESİLDEN NESİLE LEZZETİN ADRESİ 'İSKENDER' NİŞANTAŞI'NDA

Kökleri 1867'ye dayanan, Bursa'nın önde gelen markalarından, İskender Efendi'nin fikriyle doğup, gastronomi dünyasında nam salan tanınmış marka 'İSKENDER', benzersiz lezzet ve 150 yıllık hikayesini, yeni adresiyle İstanbul Nişantaşı'na taşıyor.



## HEM KEÇİ SÜTLÜ HEM DE ÖDÜLLÜ GOLF MARAŞIM YEPYENİ LEZZETLERİYLE HAYATINIZI TATLANDIRIYOR

Türkiye'nin ilk ve tek 'Üstün Lezzet Ödüllü' dondurması Maraşım, yenilenen lezzetleri ve keçi sütlü içeriği ile sofralarınızın vazgeçilmez lezzeti olmaya devam ediyor. Ekmek kadayıfı, tel kadayıf, ayva tatlısı, kabak tatlısı ve irmik tatlısı sofralara lezzet ve mutluluk katıyor. Maraşım, Golf Dondurma'nın Kahramanmaraş'taki tesislerinde, Maraş dondurmasının geleneksel kıvamıyla üretiliyor; Maraşım'ın gerçek lezzeti ise Maraş Dağları'nın eşsiz salebinin taptaze keçi sütüyle buluşmasından geliyor.



# MUTFAK KÜLTÜRÜNDEN DERGİLER

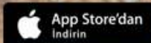
## AVUCUNUZUN İÇİNDE

**Turkcell'liler, 300 popüler dergiyi tarifelerine ek ücret ödemeden okuyor. 5 GB internet hediyesi ile dergilerini, internetini harcamadan indiriyor.**

**TURKCELL'LİLER DERGİLİK İÇİN TARİFELERİNE EK ÜCRET ÖDEMEZ**




**HEMEN İNDİR!**







Tarife paketlerine Dergilik ve Dergilik'te geçerli aylık 5 GB mobil internet paketi eklenmiş bireysel hatlı Turkcell aboneleri, tarifelerine ek herhangi bir ücret ödemeden Dergilik'teki dergileri indirebilir, okuyabilirler. Dergilik ve Dergilik'te geçerli 5GB mobil internetin dahil olduğu tarife paketleri listesine www.turkcell.com.tr'den ulaşabilirsiniz. Dergilik'ten tüm operatör kullanıcıları faydalanabilir. Dergilik bir Turktell Bilişim Servisleri A.Ş ürünüdür.



## SILVERLINE R12058W02 ANKASTRE BUZDOLABI FONKSİYONEL VE ŞIK

Silverline Ankastre'nin yenilikçi yaklaşımını bütünüyle sergileyen R12058W02 ankastre buzdolabı, mutfağında minimum alanda maksimum fayda isteyenlerin edenlerin tercihi...




## GÜNEŞ SONRASI SUSAYAN CİLDİNİZ İÇİN...

Güneşin yıpratıcı etkisini hafifleterek ferahlık ve rahatlık hissi veren Eau Thermale Avène Sprey, hassas, düşük toleranslı, alerjik ve kolay tahriş olan ciltler için kaynağından el değmeden alınarak şişelenmiş. Tahriş giderici ve anti-enflamatuar özelliği ile yatıştırıcı bir etkiye sahip...

## MİYABİ'DE TEPPANYAKİ ZAMANI

Kısa zamanda İstanbul'un en önemli lezzet duraklarından biri haline gelen Miyabi Sushi & Japanese Grill Bar, Japon mutfağının klasik lezzetlerini usta şeflerinin elinden kendi uyarlaması ile misafirlerine sunuyor. Bugüne kadar sashimi ve sushileri ile beğeni toplayan Miyabi'nin bu yaz öne çıkan lezzeti ise Teppanyaki. Miyabi; et, tavuk ve tüm deniz ürünlerini özel teppan ocağında hazırlıyor.






## KREM FORMÜLLÜ ISLAK BEBEK HAVLUSU

Uni Baby Cream Islak Bebek Havlusu hem temizliyor hem nemlendiriyor. Bebeklerin hassas cildine uygun ürünler geliştiren Uni Baby, Cream Islak Bebek Havlusu ile bebeklerin cildini temizlerken nemlendiriyor. Cream Islak Bebek Havlusu, kremli formülü ile bebek cildine bakım yapıyor.

## KESTANENİN ÖZGÜN AROMASI ANAVARZA GURME SERİSİ'NDE




Doğanın mucizesi balı kusursuz bir şekilde sofralara taşıyan Anavarza Bal, Gurme Serisi ile farklı tat ve kokuya sahip kestane ballarını sunarak damaklarda tad şöleni sunuyor. Koyu kahve rengi, kestaneye özgü yoğun tadı ve kokusu olan kestane balı diğer çiçek ballarına göre daha az tatlı olma özelliğiyle biliniyor. Düzce, Yalova ve Kastamonu bölgesinde yetişen kestane çiçeklerinden elde edilen Anavarza'nın kestane balı kahvaltı sofraları için keskin ve kalıcı bir lezzet sunuyor.



## SKECHERS'IN BABET KOLEKSİYONU İLE BU YAZ HEM ŞIK HEM RAHAT GEÇİYOR

Skechers, şık görünümünden ödün vermek istemeyenler için hazırladığı modellerle konforu yazın da hayatımızdan eksik etmiyor. Genellikle rahatsız yapıları yüzünden zor anlar yaşatan babet ve benzeri modeller, anatomik alt yapısı sayesinde ayakta yokmuş hissi yaratan Skechers koleksiyonları ile tarihe karışıyor.



## PİZZA HUT'TAN YEPYENİ BİR PİZZA: ISPANAŞK!

Pizza Hut, yeni lezzeti Ispanaşk'ı sebze yemekten vazgeçemeyenlerin beğenisine sunuyor. Elde açılan hamuru, alışılmışın dışında pizza sosu, marine edilmiş cheery domates ve mantar, taptaze ıspanakla buluşuyor. Pizza üzerine eklenen zeytinyağı ise lezzeti en üst noktaya ulaştırıyor.

## KEYİFLİ ANLARI PAYLAŞMAK İSTEYENLERE YENİ BİR ÖNERİ: ÜLKER O'LALA SUFLE MİNİ



İster yanında demli bir çay ile ister limonata ile evdeki misafirler için ideal bir lezzet sunan Ülker O'lala mini sufleleri, paketinden çıkartılıp hemen ya da ısıtılıp sıcak olarak tüketilebiliyor. O'lala Mini Sufleleri yaz aylarında taze meyveler ve dondurmayla tüketmek de mümkün.

## FRESH'N SOFT İLE PAPATYA MUCİZESİNİ CİLDİNİZDE HİSSEDİN

Söz konusu güzellik olduğunda makyajın egemenliğindeki anlayışı yadsıyamayız. Öyle ki kadınlar için makyaj, artık günlük hayatın bir rutini haline geldi. Ancak unutulmaması gereken bir nokta var; güzellik makyajla başlar, temiz ve sağlıklı bir cilt ile tamamlanır. Fresh'n Soft, güzelliğinizi tamamlayacak yepyeni bir ürün ile geliyor. 'Fresh'n Soft Classic' makyaj temizleme mendili ile cildinizi papatya mucizesiyle buluşturmaya hazır.



## GAP TÜRKİYE, ELLE İŞ BİRLİĞİ İLE TÜM ÇOCUKLARI GAP VİTRİNLERİNDE YER ALMAYA ÇAĞIRIYOR.



Gap Türkiye'nin stil sahibi çocuklara yönelik geleneksel Gap Kids Casting Call etkinliği ağustos ayında başladı. Gap Kids Casting Call 2017 kapsamında stil sahibi, kendinden emin, mutlu, istekli, komik, sevecen, enerjik, cool çocuklar Gap vitrinlerinde ve Elle Dergisi sayfalarında yer alma fırsatına kavuşuyor.

## *KIZARTMA USTASI, EGE ÜNİVERSİTESİ'NDEN TAM NOT ALDI*

Türkiye'nin en büyük sıvı yağ üreticisi Savola Gıda'nın kızartmalara özel ürettiği inovatif ürünü 'Kızartma Ustası', az yağ çekme iddiasını Ege Üniversitesi'nin araştırmasıyla kanıtladı.

## EKİCİ PEYNİR'İN LEZZETİNE ULUSLARARASI ÖDÜL!

1957 yılından bugüne sadece peynir üreten ve bu yıl 60'ıncı yılını kutlayan Ekici Peynir, tadım alanında kanaat lideri olan Michelin Yıldızlı şeflerden ve sömeliyelerden tam not aldı. Uluslararası Tat ve Kalite Enstitüsü (ITQI) tarafından Belçika'da düzenlenen ve 93 ülkeden 950 firmanın iki bine yakın ürünü ile katıldığı yarışmada Ekici Peynir ailesinin üç ürünü Üstün Lezzet Ödülü'nün sahibi oldu.




## *'ODUNLUK HAMURUNDA VAR!'*

Kuşkonmazlı, enginarlı, kokoreçli, kasap sucuklu ya da ördekli... Şehrin en iyi pizzası olmaya aday Odun Pizza, Emirgan-Reşitpaşa'da açıldı. 'Odunluk Hamurumuzda Var' sloganıyla yola çıkan Odun Pizza, iki gün boyunca yavaş yavaş mayalanan hamuru, özenle seçilmiş malzemeleri, 400 derecede odun ateşinde pişen mükemmel çıtırlıktaki gurme pizzalarıyla size, şehrin en iyi pizzasını sunmayı vaat ediyor.



## PORLAND'DAN MİNİMALİST BİR TASARIM

Dünya trendlerini kendine özgü modern tasarımlarıyla sunan Porland, dekorasyonda farklı ürün kategorilerinde etkisi görülen bakır trendini, minimalist bir tasarım ile yeni serisi Copper Line'da buluşturdu.



## YÜZDE 100 DOĞAL SOĞUK SIKIM DEĞERLİ YAĞLAR

**Minerra, tohum ve yemiş yağlarını herhangi bir kimyasal yöntem ya da madde kullanmadan, eskiden olduğu gibi sıkım yapıyor. Farklı olarak her ürün içeriğindeki antioksidanlar/değerli yağ asitleri (omega3/6/9), vitamin ve mineralleri en yüksek derecede koruyabilmek için ürüne özel ışık ve ısı ortamı hazırlanıyor.**



## SICAK YAZ GÜNLERİ İÇİN GURME MÖVENPİCK DONDURMALARI...



Mövenpick Hotel Istanbul, dünyaca ünlü Mövenpick dondurmalarının gurme tadı ve hafifliğiyle sıcak yaz günlerine serinlik katıyor. İçinde hiçbir katkı maddesi içermeden yüzde 100 doğal malzemelerle hazırlanan Mövenpick dondurmaları lezzette sınır tanımıyor. Sütü ve kreması İsviçre Alpler'inden, vanilyası Madagaskar'dan, fıstığı İtalya'dan, cevizi Çin'den, çikolata ve karameli İsviçre'den gelen Mövenpick dondurmaları, tadı ile olduğu kadar özel sunumuyla da lezzet düşkünlerine şölen sunuyor.

## BERRAK'TAN İKİ YENİ ÜRÜN: CEVİZLİ DOBİPA SOS VE ZEYTİN EZMESİ




Mevsiminde toplanan taze sebzeleri; turşulaştırarak, közleyerek veya ısıl işlem uygulayarak her mevsim tüketilebilir bir lezzete dönüştüren Berrak, ürün yelpazesine iki yeni ürün daha ekledi: Cevizli Dobipa Sos ve Zeytin Ezmesi.

## L'ORÉAL PARIS'TEN AŞIK EDEN NUDE MAKYAJIN FORMÜLÜ




Makyajınızı Infaillible Paint'in baş döndüren yeni Nude Ailesi ve Miss Baby Roll Maskara'nın aşık eden kıvrık kirpik görünümüyle tamamlayın.

# GÜNÜN EN KEYİFLİ öğünü



Kim sevmez ki saatler süren keyifli yaz kahvaltılarını… Sohbeti bol, neşesi çok, lezzeti doyumsuz kahvaltı sofraları için hazırladığımız şahane tariflerimize mutlaka göz atmalısınız.

**YAPIM VE STYLING: Lezzet MutfakStudio**
**FOTOĞRAFLAR: SEZER ALÇINKAYA**



## PONÇİK

6 KİŞİLİK

**MALZEMELER**

**HAMURU İÇİN**

- 1 su bardağı ılık süt
- 1 yemek kaşığı kuru maya
- 2.5 yemek kaşığı toz şeker
- 4 su bardağı un
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yumurta
- 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı

**DOLGUSU İÇİN**

- Antep fıstığı ezmesi
- Çilek reçeli

**ÜZERİ İÇİN**

- Pudra şekeri

**HAZIRLANIŞI**

1 Ilık süt, maya ve toz şekeri geniş bir karıştırma kasesine alın. Maya tamamen eriyinceye kadar bekletin. Kalan malzemeleri ilave edip pürüzsüz kıvamlı bir hamur elde edinceye kadar yoğurun. Hamurun üzerini nemli bir bezle örtüp 1 saat dinlendirin.

2 Mayalanan hamuru iki eşit bezeye ayırın. Bezeleri unlanmış tezgah üzerine alarak bir merdane yardımıyla yuvarlak açın. Yuvarlaklardan 8 eşit üçgen kesin. Üçgenlerin içine birer tatlı kaşığı kadar Antep fıstığı ezmesi sürüp, çilek reçeli koyun ve sigara böreği şeklinde sarın. Ponçikleri yağlı kağıt serili fırın tepsisine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında üzerleri kızarıncaya kadar yaklaşık 15 dakika pişirin. Ilındıktan sonra üzerlerine pudra şekeri serperek servis yapın.







# PİŞİ

**6 KİŞİLİK**

**MALZEMELER**

- **2.5 su bardağı un**
- **Yarım paket yaş maya**
- **Tuz**
- **1 çay bardağı zeytinyağı**
- **Su**

**KIZARTMAK İÇİN**

- **Ayçiçek yağı**

**HAZIRLANIŞI**

1 Hamuru için unu geniş bir karıştırma kabına eleyin. Maya, bir tutam kadar tuz ve zeytinyağını ilave edip karıştırın. Kulak memesi kıvamında bir hamur elde edecek şekilde yoğurun. Hamurun üzerini nemli bir bezle örtüp 40 dakika dinlendirin.

2 Mayalanan hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar kopartın. Bir merdane yardımıyla ince açın. Tüm hamur bitene kadar aynı işlemi tekrarlayın. Pişileri kızgın yağda kızartın. Kağıt havlu üzerine alarak fazla yağını çektirin. Sıcak servis yapın.



# PATATES KAVURMASI

**4 KİŞİLİK**

**MALZEMELER**

- **2 soğan**
- **3 yemek kaşığı tereyağı**
- **2 sivri biber**
- **1 kırmızı kapya biberi**
- **5-6 haşlanmış patates**
- **Tuz**
- **Karabiber**
- **Kırmızı pul biber**
- **Kimyon**





**HAZIRLANIŞI**

1 Piyazlık doğradığınız soğanı tereyağında pembeleşinceye kadar soteleyin. Küp doğradığınız biberleri ilave edip sebzeler hafif yumuşayıncaya kadar sotelemeye devam edin.

2 Kabuğunu soyup küp doğradığınız patatesleri ilave edip tuz ve baharatlarla tatlandırın. 7-8 dakika daha pişirip ocaktan alın. Sıcak servis yapın.



# YAZ MENEMENİ

2 KİŞİLİK

**MALZEMELER**

- 1 soğan
- 2 sivri biber
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 2 domates
- 3 yumurta
- 4-5 dal fesleğen
- 4-5 dal maydanoz
- 2-3 dal kekik
- Tuz
- Karabiber
- Kırmızı pul biber

**SERVİS İÇİN**

- Kızarmış ekmek dilimleri

**HAZIRLANIŞI**

1 Yemeklik doğradığınız soğan ve küp doğradığınız sivri biberi tereyağında hafif yumuşayıncaya kadar soteleyin. Salça ve küp doğradığınız domatesleri ilave edip domatesler suyunu çekinceye kadar pişirin. Yumurtaları kırıp ince kıydığınız taze otları ilave edin.

2 Yumurtaları karıştırmadan göz göz olacak şekilde bırakın. Tuz ve baharatlarla tatlandırıp ocaktan alın. Yanında kızarmış ekmek dilimleri ile sıcak servis yapın.

# TAZE OTLU VE ÇÖKELEK PEYNİRLİ LEMİS

8 KİŞİLİK

**MALZEMELER**

**HAMURU İÇİN**

- 500 g un
- 1 yumurta
- Tuz
- Su

**İÇ HARCI İÇİN**

- Çeyrek demet maydanoz
- Çeyrek demet nane
- Çeyrek demet dereotu
- Çeyrek demet reyhan
- 1.5 su bardağı çökelek peyniri
- Tuz
- Karabiber

**ÜZERİ İÇİN**

- 50 g tereyağı

**HAZIRLANIŞI**

1 Hamuru için un, yumurta ve bir tutam kadar tuzu geniş bir karıştırma kabına alın. Kulak memesi kıvamında bir hamur elde edecek şekilde su ekleyerek yoğurun. Üzerini nemli bir bezle örtün ve bir saat dinlendirin.

2 İç harcı için ince kıydığınız yeşillikleri ve çökelek peynirini geniş bir kasede karıştırın. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Dinlenen harçtan, cevizden biraz daha büyük bezeler kopartın. Unlanmış tezgah üzerinde 30 cm çapında açın.

3 Bezelerin bir kenarına otlu peynirli harçtan koyup, yarım ay olacak şekilde kapatın. Lemisleri yapışmaz yüzeyli bir tavada kızartın. Üzerlerine tereyağı sürerek sıcak servis yapın.



# SİMİT TOSTU

2 KİŞİLİK

## MALZEMELER

- **2 simit**
- **2 yemek kaşığı domates salçası**
- **2 yemek kaşığı siyah zeytin ezmesi**
- **2 dilim beyaz peynir**
- **2 dilim dil peyniri**
- **1 yemek kaşığı tereyağı**

## HAZIRLANIŞI

1 Simitleri ortadan ikiye kesin, iç kısımlarına domates salçası, kalan iki tanesine ise zeytin ezmesi sürün. Domates salçasının üzerine beyaz peynir ve dil peynirini ilave edin. Zeytin ezmeli dilim ile üzerini kapatın.

2 Diğer tost için de aynı işlemi tekrarlayın. Simitlerin üzerlerine tereyağı sürüp tost makinesinde kızartın ve sıcak servis yapın.



# KABAKLI VE LOR PEYNİRLİ OMLET

**2 KİŞİLİK**

**MALZEMELER**

- 2 kabak
- 3 yumurta
- 2 yemek kaşığı süt
- 4-5 dal dereotu
- 1 çay bardağı lor peyniri
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- Tuz
- Karabiber
- Kırmızı pul biber

**ÜZERİ İÇİN**

- 2-3 çeri domates

**HAZIRLANIŞI**

1 Kabakları rendeleyip suyunu sıkın ve yapışmaz yüzeyli bir tavada hafif soteleyin. Ocaktan alıp soğumaya bırakın. Yumurtaları geniş bir kaseye kırın. Sütü ilave edip çırpın. Soğuyan kabakları, ince kıydığınız dereotunu ve lor peynirini ilave edin. Tuz ve baharatlarla tatlandırıp karıştırın.

2 Tereyağını geniş bir tavada eritin. Yumurtaları tavaya döküp her iki yüzünü de pişirin. Üzerini ortadan ikiye kestiğiniz çeri domateslerle süsleyerek servis yapın.



SERVİS TABAKLARI VE AKSESUARLAR: MUDO CONCEPT

# 'Bugün ne pişirsem?' DERDİNE SON!

Her kadının değişmez sorusudur: "Akşama ne pişirsem?" Aynı yemekleri yapmaktan sıkılanlar, bildiği malzemelere farklı yorum katmak isteyenler, haftalık yemek takvimini hazır görmek isteyenler için mutfağa girdik.

**YAPIM VE STYLING: Lezzet Mutfak Studio**
**FOTOĞRAFLAR: SEZER ALÇINKAYA**
**SERVİS TABAKLARI VE AKSESUARLAR: MUDO CONCEPT, CRATE&BARREL, PORLAND, IKEA**

## Pazartesi

### KÖRİ SOSLU BADEMLİ TAVUK

**4 KİŞİLİK**

**MALZEMELER**
- 8 parça kemiksiz kalça eti
- Tuz
- Karabiber
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 3 diş sarımsak
- 1 çay bardağı kabuksuz badem içi

**SOSU İÇİN**
- 3/4 su bardağı tavuk suyu
- Yarım su bardağı krema
- 1/4 su bardağı toz parmesan peyniri
- 1 limonun suyu
- 2 tatlı kaşığı köri

**ÜZERİ İÇİN**
- Frenk soğanı

**HAZIRLANIŞI**

1 Tavuk kalça etlerini yayvan bir kaba alın. Tuz ve toz kırmızı biberi bir kasede karıştırıp tavuk kalça etlerinin üzerine serpin. Tereyağını bir tavada eritin. Ezdiğiniz sarımsakları ve kabuksuz badem içini ilave edip 1-2 dakika soteleyin. Tavuk etlerini ekleyip renkleri dönünceye kadar pişirin.

2 Sosu için tavuk suyu, krema, toz parmesan peyniri, limon suyu ve köriyi bir sos tenceresine alın. Kaynayıncaya kadar pişirip ocaktan alın. Pişirdiğiniz bademli tavuk etlerini bir fırın kabına alın. Üzerine kremalı sosu ilave edin. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında 25-30 dakika pişirip fırından alın. Üzerini Frenk soğanı ile süsleyerek sıcak servis yapın.

# KİŞNİŞ SOSLU SOMON BALIĞI

2 KİŞİLİK

**MALZEMELER**

- 2 parça somon fileto

**SOSU İÇİN**

- 5-6 dal taze kişniş
- 2 diş sarımsak
- 2 parça jalapeno biberi turşusu
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 lime'ın rendelenmiş kabuğu ve suyu
- Tuz
- Karabiber

**HAZIRLANIŞI**

1 Sosu için ince kıydığınız taze kişniş, ezdiğiniz sarımsak, küp doğradığınız jalapeno biberi turşusunu bir karıştırma kabında harmanlayın. Zeytinyağı, lime suyu ve rendelenmiş kabuğunu ekleyip tuz ve karabiberle tatlandırın.

2 Somon filetolarını yağlı kağıt serili bir fırın tepsisine dizin. Üzerlerine sos gezdirin ve balıkların üzerini yağlı alüminyum folyo ile kapatın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 30-35 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.





## Çarşamba

# FİRİKLİ YAZ PİLAVI

6 KİŞİLİK

**MALZEMELER**

- 1 küçük patlıcan
- 1 küçük kabak
- 1 salçalık kırmızı biber
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 soğan
- 2 su bardağı firik bulguru
- 4 su bardağı sıcak su
- Tuz

**HAZIRLANIŞI**

1 Patlıcanı alacalı soyun ve küp şeklinde doğrayıp, tuzlu suda bekletin. Kabuğunu soyduğunuz kabağı ve salçalık kırmızı biberi küp doğrayın. Tereyağını bir tencerede eritin. Yemeklik doğradığınız soğanı ekleyip kavurun. Patlıcanların suyunu süzüp tencereye ekleyin. Sırasıyla kabak ve biberleri de ekleyip hepsini birlikte kavurun.

2 Firik bulgurunu yıkayıp ekleyin ve üzerine sıcak suyu ilave edin. Tuzla tatlandırın. Tencerenin kapağını kapatıp kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Sıcak servis yapın.

*Perşembe*

# DANA KÜLBASTI ETLİ MAKARNA

• 4 KİŞİLİK

**MALZEMELER**

- 1 paket penne makarna

**SOSU İÇİN**

- 200 g dana külbastı eti
- Zeytinyağı
- Tuz
- Karabiber
- 3 diş sarımsak
- 1 soğan
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 4-5 dal taze soğan
- 2 yemek kaşığı ince kıyılmış maydanoz

**HAZIRLANIŞI**

1 Makarnayı haşlayın. Suyunu süzüp bir kenara alın. İri doğradığınız dana külbastı etlerini yayvan bir kaba alın. Üzerine zeytinyağı gezdirip tuz karabiber serpin. Üzerini streç filmle kapatıp buzdolabında 2 saat bekletin.

2 Zeytinyağını bir tavada ısıtın. Ezdiğiniz sarımsak ve yemeklik doğradığınız soğanı pembeleşinceye kadar soteleyin. Salça ve etleri ilave edip etler iyice yumuşayıp suyunu çekene kadar pişirin. İri doğradığınız taze soğanı ve haşlayıp süzdüğünüz makarnayı ilave edin. 3-4 dakika daha pişirin, ince kıyılmış maydanozu ekleyip ocaktan alın. Sıcak servis yapın.





## Cuma

# ELMALI LETAFET KEBABI

4 KİŞİLİK

**MALZEMELER**

- 2 soğan
- Tuz
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 500 g kuşbaşı kuzu eti
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yeşil elma
- 1 patates
- 1 yemek kaşığı un

**ÜZERİ İÇİN**

- 2-3 dal taze kekik

**HAZIRLANIŞI**

1 Bir tencerede tereyağını eritin, yemeklik doğradığınız soğanları ilave edip pembeleşinceye kadar soteleyin. Kuşbaşı kuzu etlerini bir kaseye alıp üzerine un serpin ve harmanlayın. Soğanlara ekleyip rengi dönünceye kadar sotelemeye devam edin.

2 Soğanlı etleri bir fırın kabına alın. Halka doğradığınız elma ve patatesleri etlerin üzerine dizin. Fırın kabının üzerini yağlı kağıt ile kapatın. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında 1 saat pişirin. Fırından alıp üzerine taze kekik yaprakları serpin ve sıcak servis yapın.

# FIRINDA BEYAZ PEYNİRLİ VE CEVİZLİ KÖFTE

4 KİŞİLİK

**MALZEMELER**

- 350 g yağlı kuzu kıyma
- 1 soğan
- 1 kırmızı kapya biberi
- 4-5 dal maydanoz
- 1 çay bardağı rendelenmiş beyaz peynir
- Yarım çay bardağı ince çekilmiş ceviz
- Tuz
- Karabiber
- Kimyon
- Kırmızı pul biber
- Yenibahar

**YOĞURT SOSU İÇİN**

- 1 su bardağı süzme yoğurt
- 1 çay kaşığı kişniş
- Kekik
- Nane
- Fesleğen
- 2-3 dal Frenk soğanı

**HAZIRLANIŞI**

1 Kıymayı geniş bir kaseye alın. Üzerine rendelediğiniz soğanı, ince doğradığınız kırmızı kapya biberi, maydanozu, beyaz peyniri, cevizi, tuzu ve baharatları ilave edip yoğurun. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar kopartıp yuvarlayın. Köfteleri yağlı kağıt serili fırın tepsisine yerleştirin.

2 Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 40-45 dakika pişirin. Yoğurt sosu için süzme yoğurdu bir kaseye alarak hafif çırpın. Baharatları ilave edip karıştırın ve servis tabağına yayın. Üzerine köfteleri yerleştirip, ince kıydığınız Frenk soğanı ile süsleyerek servis yapın.






Pazar

# SEBZELİ KUSKUSLU KUZU ŞİŞ

4 KİŞİLİK

**MALZEMELER**

**KUZU ŞİŞ İÇİN**

- 400 g kuşbaşı kuzu eti
- 20 arpacık soğanı

**SOSU İÇİN**

- 1 su bardağı balzamik sirke
- Yarım çay bardağı esmer toz şeker
- 1 diş sarımsak
- 4-5 dal biberiye
- Tuz

**SEBZELİ KUSKUS İÇİN**

- 1 kırmızı soğan
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 kabak
- 1 dolmalık sarı biber
- 1 havuç
- 3 dal yeşil soğan
- 2 su bardağı kuskus
- 3 su bardağı et suyu
- 1 dilim konserve kırmızı biber
- 5-6 dal fesleğen
- 4-5 dal nane

**HAZIRLANIŞI**

1 Kuzu şişlerin sosu için balzamik sirke, esmer toz şeker, ezdiğiniz sarımsak, ince kıydığınız biberiye ve tuzu bir sos tenceresine alın. Sos kaynayıncaya kadar yüksek ateşte pişirin. Kaynadıktan sonra altını kısıp sos kıvam almaya başlayıncaya kadar 5-6 dakika daha pişirin. İnce kıydığınız biberiye ve tuzu ilave edip ocaktan alın.

2 Kuşbaşı kuzu etleri ve arpacık soğanları şişlere sıra sıra dizin. Şişleri yayvan bir kaba alın ve pişirdiğiniz sosu üzerine gezdirin. Kuzu şişleri 20 dakika sosun içinde bekletin. Marine olan şişleri sosuyla beraber bir fırın kabına alın. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında 20-25 dakika pişirin.

3 Sebzeli kuskus için yemeklik doğradığınız soğanı zeytinyağında pembeleşinceye kadar soteleyin. Küp doğradığınız kabak, sarı biber ve havucu ilave edin. İnce doğradığınız yeşil soğan, kuskus ve et suyunu ekleyip kapağı kapalı olarak 10-15 dakika pişirin. Küp doğradığınız konserve kırmızı biber ve ince kıydığınız yeşillikleri ilave edin. Karıştırıp ocaktan alın.

4 Sebzeli kuskusu bir servis tabağına alın. Üzerine kuzu şişleri yerleştirin. Pişirdiğiniz balzamik sirkeli sostan çok az gezdirip sıcak servis yapın.










Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!




































# Fark yaratan SALATALAR

Bazen başlı başına bir öğün, bazen yemeklerin en güzel eşlikçisidir salatalar. Ancak çoğu zaman hep klasik salatalar vardır sofralarımızda. Gelin bu kez birkaç ufak dokunuşla salatalarınızı sıradan olmaktan kurtaralım.

**YAPIM VE STYLING: Lezzet Mutfak Studio I FOTOĞRAFLAR: SEZER ALÇINKAYA**
**SERVİS TABAKLARI VE AKSESUARLAR: IKEA, MUDO CONCEPT**



# YEŞİL YEŞİL

**4 KİŞİLİK MALZEMELER**

- Yarım demet fesleğen
- Yarım demet kuzu kulağı
- Yarım demet nane
- Yarım demet semizotu
- 2-3 dal dereotu
- 4-5 dal maydanoz
- 1 su bardağı haşlanmış bezelye

**SOSU İÇİN**

- 1 soğan
- 2 yemek kaşığı toz şeker
- 3 yemek kaşığı elma sirkesi
- Yarım su bardağı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı hardal
- 3 yemek kaşığı süzme yoğurt

**ÜZERİ İÇİN**

- Kavrulmuş kabak çekirdeği içi

**HAZIRLANIŞI**

**1** Yıkayıp suyunu süzdüğünüz yeşillikleri geniş bir servis kasesine alın. Haşlanmış bezelyeyi ilave edip harmanlayın.

**2** Sosu için gerekli olan tüm malzemeyi pürüzsüz bir kıvam elde edinceye kadar mutfak robotundan geçirip salatanın üzerine gezdirin. Kavrulmuş kabak çekirdeği içi ile süsleyerek servis yapın.



# TORTİLLA KASESİNDE KEÇİ PEYNİRLİ SALATA

**4 KİŞİLİK**

**MALZEMELER**

- 1 tortilla
- 1 göbek marul
- 2 kırmızı kapya biberi
- 1 havuç
- 2 domates
- 1 su bardağı dilimlenmiş siyah zeytin
- 1 çay bardağı konserve mısır
- Yarım çay bardağı jalapeno biberi turşusu
- 200 g keçi peyniri

**SOSU İÇİN**

- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı hardal
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 limonun suyu
- Tuz
- Karabiber

**HAZIRLANIŞI**

1 Tortilla ekmeğini ısıya dayanıklı yuvarlak bir tabağın içine yerleştirin. Üzerine bir tabak daha yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kızarana kadar 10-15 dakika pişirin.

2 Göbek marulu iri doğrayıp geniş bir kaba alın. İnce jülyen doğradığınız kırmızı kapya biberi ve havucu ilave edin. Küp doğradığınız domatesler, dilimlenmiş siyah zeytin, mısır ve jalapeno biberi turşusunu ekleyip karıştırın.

3 Sosu için gerekli olan tüm malzemeyi bir kaseye alın. Bir çatal yardımıyla çırpın ve salatanın üzerine gezdirip karıştırın. Salatanızı tortilla tabağına alın. Üzerine küp kestiğiniz keçi peyniri dilimlerini yerleştirip servis yapın.



# LİMONLU TAVUKLU SALATA

- 4 KİŞİLİK

MALZEMELER
- 4 tavuk göğüs eti
- 10 marul yaprağı
- 1 salatalık
- 2 domates
- 1 kırmızı soğan
- 1 avokado
- 80 g siyah zeytin
- Limon suyu

SOSU İÇİN
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 limon
- 2 yemek kaşığı su
- 2 yemek kaşığı sirke
- 2 yemek kaşığı maydanoz
- 2 çay kaşığı fesleğen
- 2 çay kaşığı sarımsak
- 1 çay kaşığı kekik
- Tuz
- Pul biber

HAZIRLANIŞI

1 Tüm sos malzemelerini bir kaba alıp karıştırın. Yarısını ayrı bir kaba koyup buzdolabında bekletin. Kalan sosa jülyen kesilmiş tavuk etlerini ekleyip 20 dakika marine edin.

2 Tüm salata malzemelerini doğrayıp geniş bir kaba alın ve karıştırın. Zeytinyağını bir tavaya alıp, marine ettiğiniz tavuk etlerini soteleyerek pişirin. Üzerine buzdolabında beklettiğiniz sosu gezdirin ve servis yapın.

# TON BALIKLI VE AVOKADOLU SALATA

4 KİŞİLİK

**MALZEMELER**
- 1 göbek marul
- 1 dolmalık sarı biber
- 1 dolmalık kırmızı biber
- 1 dolmalık yeşil biber
- 1 domates
- 1 havuç
- 3 kutu ton balığı

**AVOKADOLU SOS İÇİN**
- 1 avokado
- 1 yemek kaşığı labne peyniri
- 1 tatlı kaşığı mayonez
- 1 tatlı kaşığı hardal
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

**SOSU İÇİN**
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 limonun suyu
- Tuz
- Karabiber

**HAZIRLANIŞI**

1 Göbek marulu iri doğrayıp bir servis tabağına alın. Küp doğradığınız biberler, domates, havuç, domates ve fazla yağını süzdüğünüz ton balığını ilave edip karıştırın.

2 Avokado sos için avokadonun içini çıkartıp geniş bir kaseye alın. Labne peyniri, mayonez, hardal, zeytinyağı, tuz ve karabiberi ilave edip karıştırın, pürüzsüz bir kıvam elde edinceye kadar blenderdan geçirin. Salatanın sosu için gerekli olan tüm malzemeyi bir kasede karıştırıp salatanın üzerine gezdirin ve tekrar karıştırın.

3 Salatanızı bir servis tabağına alın. Ortasını avokadolu sos ile süsleyerek servis yapın.





# EN SEVİLEN atıştırmalık

Çay saatlerinin olmazsa olmazı, akşam atıştırmalıklarının en keyiflisi: Tatlı-tuzlu bisküviler. Bir kere denediniz mi bu güzel bisküvileri mutfağınızdan eksik etmek istemeyeceksiniz.

**YAPIM VE STYLING: Lezzet MutfakStudio I FOTOĞRAFLAR: İLKAY ÖZTÜRK**
**SERVİS TABAKLARI VE AKSESUARLAR: IKEA, LİNENS**

## TAZE OTLU YULAFLI BİSKÜVİ

**12-15 ADET**

**MALZEMELER**

- 175 g un
- 175 g yulaf ezmesi
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Yarım çay kaşığı karbonat
- 75 g tereyağı
- 7-8 yemek kaşığı soğuk su
- 1 yemek kaşığı ince kıyılmış taze kekik
- 2 yemek kaşığı ince kıyılmış biberiye

**ÜZERİ İÇİN**

- Yumurta akı
- Ay çekirdeği içi

**HAZIRLANIŞI**

1 Un, yulaf ezmesi, tuz, karbonat, kekik ve yumuşak tereyağını bir yoğurma kabına alarak karıştırın. Soğuk suyu ekleyip yoğurun. Elde ettiğiniz hamuru hafif unlanmış zemine alarak merdane yardımıyla açın. İstediğiniz boyutta bir kurabiye kalıbıyla keserek yağlı kağıt serili fırın tepsisine sıralayın.

2 Yumurta akını hafif çırpın ve bir fırça yardımıyla bisküvilerin üzerine sürün. Ay çekirdeği içlerini serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15-20 dakika pişirin. Fırından alıp ılındıktan sonra servis yapın.

# TAZE SOĞANLI BİSKÜVİ

15-20 ADET

**MALZEMELER**

- 2 su bardağı un
- 1 tatlı kaşığı sarımsak tozu
- 1 yemek kaşığı çörekotu
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu
- 2 yemek kaşığı toz şeker
- Tuz
- Karabiber
- 4-5 yemek kaşığı zeytinyağı
- Ilık su
- 2 su bardağı ince kıyılmış taze soğan

**ÜZERİ İÇİN**

- Zeytinyağı

**HAZIRLANIŞI**

1 Un, sarımsak tozu, çörekotu, kabartma tozu, toz şeker, bir tutam kadar tuz ve karabiberi geniş bir karıştırma kabında harmanlayın. Kulak memesi kıvamında bir hamur elde edecek şekilde zeytinyağı ve ılık su ilave edip tüm malzeme iyice özdeşleşinceye kadar yoğurun. Taze soğanı ilave edip tekrar yoğurun ve hamuru unlanmış tezgah üzerine alın.

2 Bir merdane yardımıyla hamuru ince açın. Yuvarlak bir kurabiye kalıbıyla parçalar kesip yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin. Üzerlerine bir fırça yardımıyla zeytinyağı sürün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzerleri kızarıncaya kadar yaklaşık 20-25 dakika pişirin. Soğuduktan sonra servis yapın.



# CAPRESE BİSKÜVİ

25-30 ADET

**MALZEMELER**

- Yarım çay bardağı kurutulmuş domates
- Yarım demet fesleğen
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 2 yemek kaşığı rendelenmiş mozzarella peyniri
- Yarım su bardağı zeytinyağı
- 1.5 su bardağı un
- 2 yemek kaşığı su

**ÜZERİ İÇİN**

- Değirmen tuz
- Fesleğen

**HAZIRLANIŞI**

1 Kurutulmuş domates, fesleğen, salça ve rendelenmiş mozzarella peynirini pürüzsüz bir kıvam elde edinceye kadar mutfak robotundan geçirin. Harcı geniş bir karıştırma kabına kalın. Kalan malzemeleri ilave edip pürüzsüz kıvamlı bir hamur elde edinceye kadar yoğurun.

2 Hamuru yağlı kağıt serili bir fırın tepsisine yayın. Bir bıçak yardımıyla kare parçalar kesin. Üzerlerine değirmen tuz ve fesleğen serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 12-15 dakika pişirin. Soğuduktan sonra servis yapın.







# KEPEKLİ BİSKÜVİ

12-15 ADET

**MALZEMELER**

- **150 g kepekli un**
- **1 tatlı kaşığı kabartma tozu**
- **1 tatlı kaşığı tuz**
- **Yarım su bardağı yulaf ezmesi**
- **1 tatlı kaşığı toz şeker**
- **115 g soğuk tereyağı**
- **1 tatlı kaşığı kekik**

**HAZIRLANIŞI**

1 Tüm malzemeyi iyice karışana kadar mutfak robotundan geçirin. Hamuru unlu bir tezgaha alıp elinizle iyice yoğurup merdane yardımıyla açın. Açtığınız hamurdan şekilli bir bisküvi kalıbıyla keserek yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin.

2 Önceden ısıtılmış 190 derece fırında, rengi hafif dönene kadar yaklaşık 12 dakika pişirin. Soğuduktan sonra servis yapın.



# ACILI PEYNİRLİ BİSKÜVİ

**20-25 ADET**

**MALZEMELER**

- **1 su bardağı un**
- **Yarım çay kaşığı toz şeker**
- **Tuz**
- **1 çay kaşığı kırmızı toz biber**
- **30 g tereyağı**
- **1 yemek kaşığı ince kıyılmış jalapeno biberi**
- **Yarım çay bardağı rendelenmiş çedar peyniri**
- **Yarım çay bardağı süt**
- **1 yemek kaşığı zeytinyağı**

**ÜZERİ İÇİN**

- **Deniz tuzu**

**HAZIRLANIŞI**

1 Un, toz şeker, bir tutam kadar tuz ve kırmızı toz biberi geniş bir karıştırma kabında harmanlayın. Tereyağını ilave edip tüm malzeme iyice özdeşleşinceye kadar yoğurun. Jalapeno biberi, rendelenmiş çedar peyniri, süt ve zeytinyağını ilave edip pürüzsüz kıvamlı bir hamur elde edinceye kadar yoğurmaya devam edin.
2 Hamuru hafif unlanmış tezgah üzerine alıp bir merdane yardımıyla açın. Kare bir kalıp yardımıyla parçalar kesip yağlı kağıt serili bir fırın tepsisine dizin. Üzerlerine deniz tuzu serpip önceden ısıtılmış 180 derece fırında 25-30 dakika pişirin. Soğuduktan sonra servis yapın.

# ZEYTİNLİ GLUTENSİZ BİSKÜVİ

8-10 ADET

**MALZEMELER**

- 130 g tereyağı
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 1 çay kaşığı tuz
- 350 g glutensiz karabuğdaylı un
- 2 yemek kaşığı soğuk su
- Yarım su bardağı doğranmış siyah zeytin

**HAZIRLANIŞI**

1 Tereyağını derin bir kaba alarak mikserle iyice çırpın. Zeytinyağı, kekik, tuz, glutensiz karabuğdaylı un, soğuk su ve minik doğranmış zeytinleri ilave edip iyice yoğurun. Elde ettiğiniz hamuru yağlı kağıt arasında merdane yardımıyla 5 mm inceliğinde açın.

2 Yağlı kağıtla birlikte buzdolabına koyarak 45 dakika soğutun. Hamuru şekilli bir bisküvi kalıbıyla keserek yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzeri kızarıncaya kadar pişirin. Soğuk servis yapın.



# Serinleme zamanı

Dondurma sadece yaz aylarının değil her mevsimin gözdesi olsa da, sıcaklarda yemenin keyfi ve ferahlığı bir başkadır. Evde taze ve sağlıklı dondurmalar hazırlamak ise hiç de zor değil.

**YAPIM VE STYLING: Lezzet MutfakStudio I FOTOĞRAFLAR: SEZER ALÇINKAYA**
**SERVİS TABAKLARI VE AKSESUARLAR: IKEA, LİNENS, PORLAND**



# LABNE PEYNİRLİ KIRMIZI DONDURMA

4 KİŞİLİK

**MALZEMELER**

- **400 g dondurulmuş frambuaz**
- **400 g labne peyniri**
- **1 su bardağı pudra şekeri**

**ÜZERİ İÇİN**

- **Frambuaz**

**HAZIRLANIŞI**

1 Frambuaz, labne peyniri ve pudra şekerini mutfak robotuna alın. Tüm malzeme iyice özdeşleşinceye kadar mutfak robotundan geçirin.

2 Meyveli karışımı geniş bir kaseye alıp dondurucuda 8 saat kadar dinlendirin. Bir dondurma kaşığı yardımıyla servis kaselerine paylaştırın. Frambuaz ile süsleyerek servis yapın.



# ÇİKOLATALI DONDURMA

• 6 KİŞİLİK

• MALZEMELER

• 3 yumurtanın akı
• 1.5 su bardağı süt
• 1 su bardağı toz şeker
• 2 yemek kaşığı kakao
• 2 paket krem şanti
• 1 su bardağı damla çikolata

## HAZIRLANIŞI

1 Yumurta aklarını geniş bir kaseye alın. Toz şekeri ilave edin ve kabarıncaya kadar bir mikser yardımıyla çırpın. Süt, kakao, krem şanti ve damla çikolatayı ilave edip karışımı fazla söndürmeden bir spatula yardımıyla karıştırın.

2 Harcın yarısını ısıya dayanıklı cam bir kaba aktarın. Üzerine damla çikolata serpip kalan yarısını ilave edin ve dondurucuda en az 6 saat bekletin. Servis kaselerine paylaştırıp servis yapın.



# DAMLA SAKIZLI DONDURMA

6 KİŞİLİK

**MALZEMELER**

- 1 litre süt
- 2 parça damla sakızı
- 1 su bardağı toz şeker
- 2 yemek kaşığı salep veya 2 paket hazır toz salep

**ÜZERİ İÇİN**

- Frenk üzümü
- Hindistan cevizi

**HAZIRLANIŞI**

1 Süt ve damla sakızını derin bir tencereye alın. Ara ara karıştırarak kaynatın.
Süt kaynamaya başladığında toz şeker ve salebi ilave edin. Karıştırarak kısık ateşte 10-15 dakika daha kaynatıp ocaktan alın.

2 Sütü ara ara karıştırarak soğutun ve derin kapaklı bir kaba boşaltın. Kabı derin dondurucuya alıp bir saat dondurun. Dondurmanın kenarları donup ortası daha sıvı kalacağı için arada karıştırarak her tarafının eşit donmasını sağlayın.

3 Bu şekilde birer saat arayla karıştırıp dondurun. 5 saat buzlukta bekletin. Frenk üzümü ve Hindistan cevizi ile süsleyerek servis yapın.



## KARPUZLU DONDURMA

**6 KİŞİLİK**

**MALZEMELER**

- **1 litre süt**
- **2 su bardağı karpuz püresi**
- **1 yemek kaşığı salep**
- **1 su bardağı toz şeker**
- **1 su bardağı krema**

**HAZIRLANIŞI**

1 Sütü geniş bir tencerede kaynatın. Karpuz püresini bir karıştırma kabına alın. Salep, toz şeker ve kremayı ilave edip pürüzsüz bir kıvam elde edinceye kadar bir mikser yardımıyla çırpın.

2 Karpuzlu karışıma sıcak sütten ekleyip hafif ılındırın ve kaynayan süte ekleyin. 10-12 dakika daha kaynatın. Ocaktan alıp ılınmaya bırakın. Ilınan karışımı geniş bir kaseye alıp dondurucuda 8 saat dinlendirin. Bir dondurma kaşığı yardımıyla parçalar çıkartıp servis yapın.

# Lezzet taneleri

Yaz aylarının en güzel akşam üzeri atıştırması, Karadeniz mutfağının baştacı mısıra bambaşka bir hava katmaya ne dersiniz?

**YAPIM VE STYLING: Lezzet MutfakStudio I FOTOĞRAFLAR: SEZER ALÇINKAYA**
**SERVİS TABAKLARI VE AKSESUARLAR: CRATE&BARREL, IKEA**



# ACILI MISIR

**4 KİŞİLİK**

**MALZEMELER**

- **4 mısır**
- **Yarım çay bardağı mayonez**
- **Yarım çay bardağı hardal**
- **2 yemek kaşığı krema**
- **1 çay kaşığı sarımsak tozu**
- **Yarım lime suyu**
- **1 tatlı kaşığı acı sos**
- **Yarım su bardağı toz parmesan peyniri**
- **1 çay kaşığı toz acı biber**
- **1 yemek kaşığı ince kıyılmış Frenk soğanı**

**HAZIRLANIŞI**

**1** Mısırları tuzlu suda haşlayın. Suyunu süzüp bir kenara alın.

**2** Mayonez, krema, sarımsak tozu, lime suyu ve acı sosu bir kasede karıştırın. Toz parmesan peyniri, toz acı biberi ve ince kıydığınız Frenk soğanını ayrı bir kasede karıştırın.

**3** Acılı karışımı bir fırça yardımıyla mısırların üzerine sürüp, parmesan peynirli karışıma bulayın. Mısırları yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 12-15 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.

# SALSA MISIR

**4 KİŞİLİK**

**MALZEMELER**

- 4 mısır

**SALSA SOS İÇİN**

- 1 kırmızı soğan
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 domates
- Toz şeker

**HAZIRLANIŞI**

1 Mısırları haşlayıp suyunu süzün.
2 Salsa sos için küp doğradığınız soğanı zeytinyağında pembeleşinceye kadar soteleyin. Rendelediğiniz domatesi ve bir tutam kadar toz şekeri ilave edip, suyunu çekinceye kadar pişirin ve ocaktan alın.
3 Mısırları yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin. Üzerlerine sos gezdirip önceden ısıtılmış 180 derece fırında 8-10 dakika pişirin. Ilık servis yapın.



# NAR EKŞİLİ TATLI MISIR

**4 KİŞİLİK**

**MALZEMELER**

- 4 mısır
- 6 yemek kaşığı nar ekşisi
- 1 çay kaşığı esmer toz şeker
- 3 yemek kaşığı tereyağı

**HAZIRLANIŞI**

1 Mısırları haşlayıp suyunu süzün.
2 Nar ekşisi, esmer toz şeker ve tereyağını bir kasede karıştırın. Ardından pürüzsüz bir kıvam alıncaya kadar bir mikser yardımıyla çırpın.
3 Sosu bir fırça yardımıyla mısırların üzerine sürün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 8-10 dakika pişirip servis yapın.



## BALLI MISIR

**4 KİŞİLİK**

**MALZEMELER**

- **4 mısır**
- **6 yemek kaşığı hardal**
- **1 yemek kaşığı bal**
- **2 yemek kaşığı tereyağı**
- **Yarım limonun suyu**

**HAZIRLANIŞI**

**1** Mısırları haşlayıp suyunu süzün.

**2** Hardal, bal, tereyağı ve limon suyunu geniş bir kaseye alın. Pürüzsüz bir kıvam alıncaya kadar bir mikser yardımıyla çırpın. İnce kıydığınız naneyi ilave edip karıştırın.

**3** Sosu bir fırça yardımıyla mısırların üzerine sürün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 8-10 dakika pişirip servis yapın.



# TEREYAĞLI AROMATİK MISIR

4 KİŞİLİK

**MALZEMELER**

- 4 mısır

**AROMATİK TEREYAĞI İÇİN**

- 125 g tereyağı
- 3 diş sarımsak
- Karabiber
- Kekik
- Kimyon
- Zerdeçal
- Kırmızı pul biber
- Sumak

**HAZIRLANIŞI**

1 Mısırları haşlayıp suyunu süzün.

2 Aromatik tereyağı için tereyağını bir kaseye alın. Ezdiğiniz sarımsak ve baharatları ilave edin. Krema kıvamına gelinceye kadar karıştırın.

3 Aromatik tereyağını mısırların üzerine sürün ve mısırları yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 10-15 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.

## BAHARATLI MISIR

**4 KİŞİLİK**

**MALZEMELER**

- **4 mısır**
- **Tuz**
- **Karabiber**
- **Kırmızı toz biber**
- **Sarımsak tozu**
- **Zerdeçal**
- **Sumak**
- **Nane**
- **Kekik**
- **Zeytinyağı**

**HAZIRLANIŞI**

**1** Mısırları haşlayıp suyunu süzün.
**2** Tuz ve baharatları yayvan bir kasede karıştırın. Mısırların üzerine bir fırça yardımıyla zeytinyağı sürüp baharat karışımına bulayın.
**3** Baharatlı mısırları yağlı kağıt serili fırın tepsisine alın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 10-15 dakika pişirip servis yapın.

# TEZGAHLAR renklendi

Rengarenk domatesler, pembe pembe barbunyalar, tazecik bamyalar… Klasik zeytinyağlılardan sıkıldıysanız fark yaratacak tariflerimiz sizi bekliyor.

**YAPIM VE STYLING: Lezzet MutfakStudio I FOTOĞRAFLAR: SEZER ALÇINKAYA**
**SERVİS TABAKLARI VE AKSESUARLAR: CRATE&BARREL, IKEA**



# PATATES ÇANAĞINDA BARBUNYA

8 KİŞİLİK

**MALZEMELER**

- Yarım su bardağı barbunya
- 8 patates
- 2 havuç
- 5-6 dal taze soğan
- 7 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı salça
- 5-6 dal maydanoz
- Yeteri kadar sıcak su
- 2-3 dal maydanoz
- Bir tutam tuz

**HAZIRLANIŞI**

1 Barbunyayı haşlayıp süzün. Patatesleri soyup, yatay olarak kullanacak şekilde üst kısmını kesin. Düz durabilmesi için alt kısmını da biraz kesin. Kabak oyacağı ile içlerini temizleyin. Kararmaması için suda bekletin. Havuçları ve taze soğanı ince kıyın.

2 Beş yemek kaşığı zeytinyağını bir tencerede kızdırın. Havuçları sote edin. Üzerine taze soğanı ve salçayı ekleyin. 1-2 dakika çevirip barbunyayı ilave edin. Tuzunu ayarlayın. Yarım su bardağı sıcak su ekleyip, 10 dakika birlikte pişirin.

3 Hazırladığınız iç harcı patateslerin içine doldurup düz bir tencereye yerleştirin. Patateslerin yarısına kadar sıcak su ekleyin. Kalan zeytinyağı ve yeterli miktardaki tuzu suya ekleyin. Tencerenin kapağı kapalı olarak patatesler yumuşayana kadar pişirin. Maydanozla süsleyerek servis yapın.



# RENKLİ BRUSCHETTA

4 KİŞİLİK

**MALZEMELER**

- 4 kırmızı kiraz domates
- 4 sarı kiraz domates
- 4 esmer çeri domates
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Birkaç dal fesleğen
- 2 yemek kaşığı beyaz sirke
- Tuz
- Karabiber
- 4 dilim ekmek
- Krem peynir topları

**HAZIRLANIŞI**

1 Domatesleri yıkayıp kurulayın ve ortadan ikiye kesin. Reyhan yapraklarını elinizle iri parçalar şeklinde koparın. Domates, reyhan yaprakları, karabiber, tuz, zeytinyağı ve sirkeyi bir kaseye alıp karıştırın.

2 Ekmek dilimlerini kızartın. Domatesli karışımı ekmek dilimlerinin üzerine alın. Krem peynir topları ile süsleyerek servis yapın.



# PEMBE DOMATESLİ PİRİNÇ SALATASI

4 KİŞİLİK

**MALZEMELER**
- 1 su bardağı siyah pirinç
- 3 su bardağı kaynar su
- 1 çay kaşığı ince deniz tuzu + biraz da salata sosu için
- 1 pembe domates
- 5-6 dal taze soğan
- 1 sarı dolmalık biber
- 1 kereviz sapı ve yaprakları
- 4-5 dal maydanoz
- 4-5 dal dereotu
- 4-5 dal taze nane

**SOSU İÇİN**
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 tatlı kaşığı sirke
- 1 çay kaşığı Dijon hardal
- Taze çekilmiş karabiber

**ÜZERİ İÇİN**
- 50 g keçi peyniri
- 3 yemek kaşığı kapari

**HAZIRLANIŞI**

1 Siyah pirinci büyük boy bir karıştırma kabına aktarıp, üzerini iki parmak geçecek kadar kaynar su dökün ve yarım saat boyunca bekletip suyunu süzün. Üzerine 3 su bardağı kaynar su ve ince deniz tuzu ekleyip orta ateşte 30-35 dakika haşlayın. Soğuk sudan geçirin ve iyice süzülene kadar bekletin.

2 Pembe domatesin kabuğunu soyup iri küpler halinde doğrayın. Taze soğanları da ince ince doğrayıp bir kenara ayırın. Sarı dolmalık biberi küçük küpler halinde doğrayıp hazırlayın. Kereviz sapı ve yapraklarını ince doğrayın. Maydanoz, dereotu ve naneyi ince kıyıp, derin bir karıştırma kabına alın. Doğradığınız sarı biber, kereviz yaprakları ve taze soğanı ilave edip karıştırın. İyice süzülmüş olan siyah pirinç ve küp doğranmış domatesi de ekleyip tüm malzemeleri harmanlayın.

3 Sosunu hazırlamak için bir kaseye hardalı aktarın, üzerine sirkeyi döküp bir çatal yardımıyla çırparak hardalın erimesini sağlayın. Üzerine bir miktar deniz tuzu, taze çekilmiş karabiber ve zeytinyağını ekleyip karıştırın.

4 Hazırladığınız sosu salatanın üzerine gezdirip karıştırın ve bir servis tabağına aktarın. Küp kestiğiniz keçi peynirlerini ve kaparileri salatanın üzerine yerleştirip servis yapın.



# BAMYA KIZARTMASI

**6 KİŞİLİK**

**MALZEMELER**

- Yarım çay bardağı ayran
- 1 tatlı kaşığı sirke
- 1 kg bamya
- Yarım su bardağı mısır unu
- Yarım su bardağı un
- 1 çay kaşığı sarımsak tozu
- Tuz
- Karabiber

**KIZARTMAK İÇİN**

- Ayçiçek yağı

**YOĞURT SOS İÇİN**

- 3 yemek kaşığı süzme yoğurt
- Nane
- Kırmızı pul biber

**HAZIRLANIŞI**

1 Ayran ve sirkeyi bir kasede karıştırın. Ayıklanmış bamyaları ekleyip 4-5 dakika bekletin. Ayrı bir karıştırma kabında unlar, sarımsak tozu, tuz ve baharatları karıştırın.

2 Bamyaları ayranlı karışımdan çıkartıp fazla suyunu süzdürün ve unlu karışıma alın. Kaseyi sallayarak tüm bamyaların unlanmasını sağlayın.

3 Unlu bamyaları kızgın yağda 5 dakika kadar kızartın. Kağıt havlu üzerine alarak fazla yağını çektirin. Yoğurt sos için yoğurdu bir kasede hafif çırpın. Nane ve kırmızı pul biberi ilave edip karıştırın. Sosu bamyanın üzerine gezdirip sıcak servis yapın.

# BAMYA LOKMALARI

**6-8 KİŞİLİK**

**MALZEMELER**

- 2 su bardağı ince doğranmış bamya
- 1 yumurta
- 1 soğan
- 1/3 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
- 1/3 su bardağı panko ekmek kırıntısı
- 1/3 fincan İtalyan ekmek kırıntısı
- 2 yemek kaşığı ince kıyılmış kişniş
- Yarım çay kaşığı tuz
- Yarım çay kaşığı karabiber
- Yarım çay kaşığı pul biber

**HAZIRLANIŞI**

1 Bamyayı kaynar suda hafif diri kalacak şekilde haşlayın. Suyunu süzüp bir karıştırma kabına alın. Yumurta, yemeklik doğradığınız soğan, rendelenmiş kaşar peyniri, ekmek kırıntıları, ince kıyılmış kişniş, tuz ve baharatları ilave edip iyice karıştırın. Elinizle yuvarlayarak köfte şekli verin.

2 Yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine hazırladığınız köfteleri dizin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında kızarana kadar pişirin. Fırından alıp sıcak servis yapın.






# BARBUNYA KÖFTESİ

6 KİŞİLİK

**MALZEMELER**

- 300 g barbunya
- 1 soğan
- 1 yumurta
- 2 yemek kaşığı galeta unu
- Yarım çay bardağı ince kıyılmış maydanoz
- Kimyon
- Kırmızı pul biber
- Tuz
- Karabiber

**KIZARTMAK İÇİN**

- Galeta unu
- Ayçiçek yağı

**HAZIRLANIŞI**

1 Barbunyaları tencereye alıp üzerini geçecek kadar su ekleyin ve kısık ateşte yumuşayıncaya kadar pişirin. Suyunu süzüp soğumaya bırakın. Barbunyayı mutfak robotunda püre haline getirin.

2 Rendelenmiş soğan, yumurta, galeta unu, kıyılmış maydanoz, kimyon, pul biber, karabiber ve tuz ekleyip yoğurun. 30 dakika buzdolabında bekletin. Ellerinizi hafif ıslatarak karışımdan ceviz büyüklüğünde parçalar kopartın ve yuvarlayın.

3 Galeta ununa bulayıp kızgın yağda kızartın. Kağıt havlu üzerine alarak fazla yağını çektirin. Ilık servis yapın.

# MARUL YATAĞINDA ZEYTİNLİ BARBUNYA

**4 KİŞİLİK**

**MALZEMELER**

- 300 g barbunya
- 1 soğan
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4-5 diş sarımsak
- 1 kırmızı kapya biberi
- 1 yeşil biber
- 7-8 kestane mantarı
- 1 sarı dolmalık biber
- 1 su bardağı dilimlenmiş yeşil zeytin
- 8-9 yaprak marul
- 100 g rendelenmiş kaşar peyniri
- 4-5 dal maydanoz

**HAZIRLANIŞI**

1 Barbunyayı hafif diri kalacak şekilde haşlayıp suyunu süzün. Piyazlık doğradığınız soğanları zeytinyağında pembeleşinceye kadar soteleyin. Ezdiğiniz sarımsak ve küp doğradığınız biberleri, süzdüğünüz barbunyayı, mantarları ve dilimlenmiş yeşil zeytini ilave edip, 7-8 dakika daha soteleyin. Tuz ve baharatlarla tatlandırın. Ocaktan alıp ılınmaya bırakın.

2 Marul yapraklarını sıcak suya batırıp hafif yumuşatın ve hafif yağladığınız bir fırın kabının tabanına, kenarlarından sarkacak şekilde yerleştirin. Ilınan barbunyalı harca kaşar peyniri ve ince kıydığınız maydanozları ilave edip karıştırın.

3 Barbunyalı harcı marul yapraklarının üzerine alın ve sarkan yapraklar ile üzerini kapatın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 10-15 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.

# FIRINDA BAMYALI TAVUK

**6-8 KİŞİLİK**

**MALZEMELER**

- 6 tavuk baget
- 200 g arpacık soğan
- 2 havuç
- 250 g bamya
- 2 bütün sarımsak
- 2 dal taze kekik

**BAHARATLI MARİNE İÇİN**

- 10 tane karabiber
- 1 yemek kaşığı taneli hardal
- 1 tatlı kaşığı yenibahar
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı

**HAZIRLANIŞI**

1 Baharatlı marine için tane karabiber, yenibahar, tane hardal ve zeytinyağını bir kasede karıştırın. Baharat karışımını bir fırın tepsisine yayın. Tavuk baget etlerini bu karışıma bulayın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 20 dakika pişirin.

2 Soğan, havuç ve bamyayı temizleyin. Yağlı kağıt serilmiş başka bir tepsiye alıp üzerlerine zeytinyağı gezdirin. Fırından çıkardığınız eti sebze karışımının yanına alın. Tepsinin üzerini yağlı kağıt ile kaplayın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 35-40 dakika pişirin. Fırından alıp sıcak servis yapın.





# DOMATESLİ RENKLİ TART

**8 KİŞİLİK**

**MALZEMELER**

**HAMURU İÇİN**

- 200 g tereyağı
- 200 g krem peynir
- 300 g un
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- Tuz

**ÜZERİ İÇİN**

- 1 su bardağı lor peyniri
- 5-6 sarı çeri domates
- 4-5 kırmızı çeri domates
- 1 pembe domates
- 3 yemek kaşığı hazır pesto sos
- Yarım çay bardağı dolmalık fıstık

**HAZIRLANIŞI**

1 Tereyağını ve krem peynirini geniş bir kaba alın. Bir mikser yardımıyla krema kıvamına gelinceye kadar çırpın. Un, kabartma tozu ve bir tutam kadar tuzu ilave edip, hamur toparlanıp kıvam alıncaya kadar yoğurun. Hamurun üzerini streç filmle sarıp buzdolabında 30 dakika bekletin.

2 Dinlenen hamuru tart kalıbınızın boyutlarında açın. Hafif yağladığınız kelepçeli tart kalıbına kenarları yüksek olacak şekilde yayın. Tartınızın üzerine çatalla delikler açın. Kabarmaması için üzerine bakliyat serpip, önceden ısıtılmış 180 derece fırında 25-30 dakika pişirin.

3 Üzeri için çeri domatesleri ortadan ikiye kesin. Pembe domatesleri kalın yarım ay şeklinde dilimleyin. Tüm domatesleri bir kaseye alın. Üzerine zeytinyağı gezdirip tuz ve karabiberle tatlandırın. Hafif kızaran tartınızı fırından alın.

4 Üzerindeki bakliyatları alıp tabanına lor peyniri serpin ve domatesleri ilave edin. Domateslerin üzerine pesto sos yayıp, dolmalık fıstıkları serpin ve tekrar fırına verin. 15-20 dakika daha pişirin. Ilık ya da soğuk servis yapın.

# ZEYTİNYAĞLI BAMYA

**4 KİŞİLİK**

**MALZEMELER**

- 1 kg bamya
- 4 diş sarımsak
- 2 soğan
- 3-4 domates
- 1 havuç
- Yarım su bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 2 su bardağı sebze suyu
- Yarım limon suyu
- 1 tatlı kaşığı tozşeker
- Tuz

**HAZIRLANIŞI**

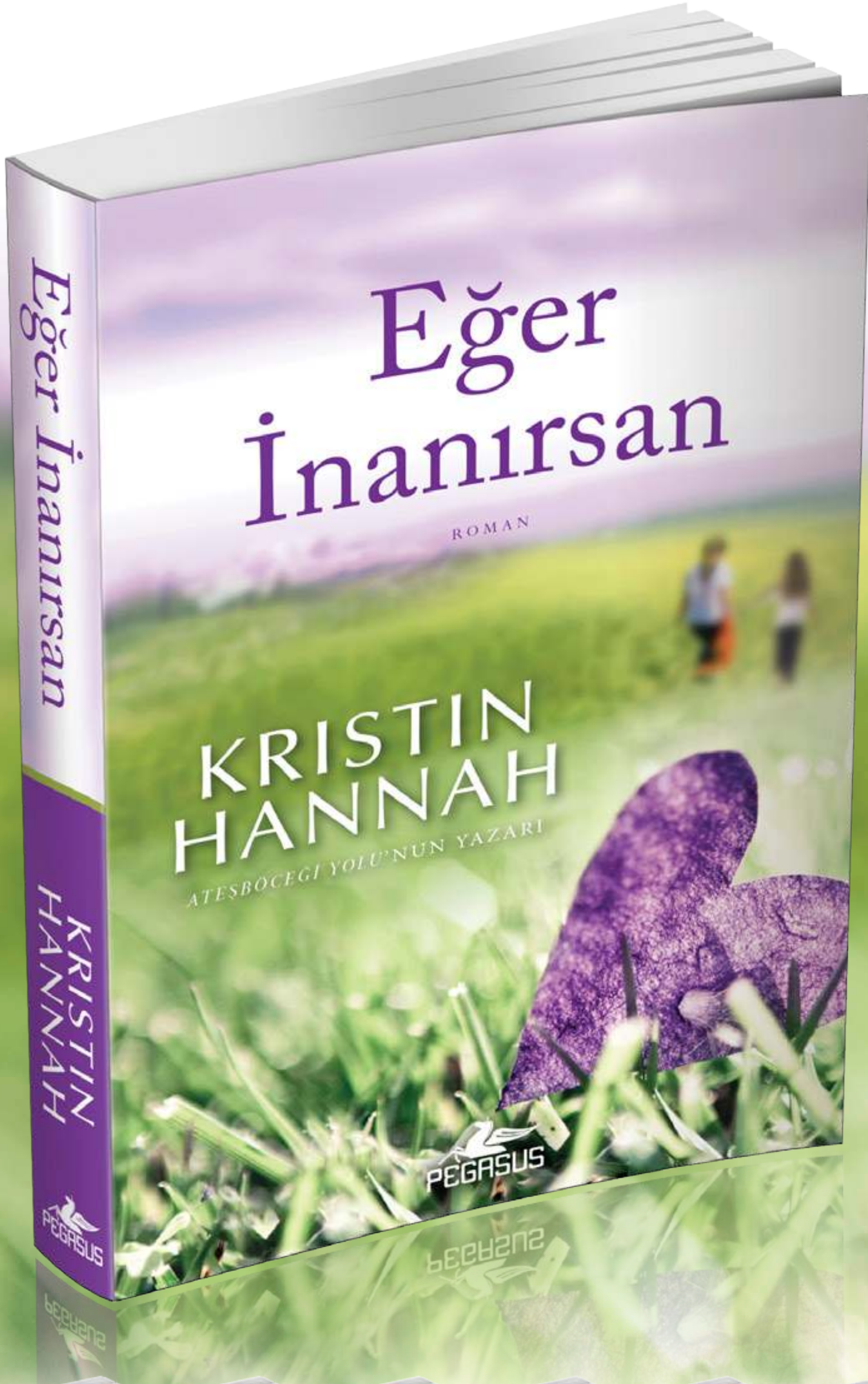
1 Bamyaların sap kısımlarını koni biçiminde keserek temizleyin. Bol suda yıkayıp süzün. Sarımsakları ezin, soğanları yemeklik doğrayın. Domatesleri küp, havucu ince yuvarlak formda doğrayın. Zeytinyağını tencerede ısıtın. Soğan ve sarımsağı pembeleşinceye kadar kavurun.

2 Salçayı ekleyip karıştırın. Domatesleri ve havucu ilave edip pişirmeye devam edin. Bamyaları ilave edin. Sıcak sebze suyu ve tuz ekleyip tencerenin kapağını kapatın, orta ateşte 20-25 dakika kadar pişirin.

3 Bamyalar hafif yumuşayınca limon suyu ve toz şeker ilave edin. 5 dakika daha pişirip ocaktan alın. Soğuduktan sonra servis yapın.



# *Gerçek özgürlük, yüreğinin sesini dinleyebilmektir…*




"Hannah bu hikâyeyi samimiyetle, şefkatle ve canlı detaylarla yaratmış. Karakterlerini, özellikle de karanlık geçmişine rağmen dimdik ayakta duran, inançlarına tutunan Mariah karakterini sevmemek imkânsız."
***Publishers Weekly***

"Karakterlerinin ruh hallerini ve duyguları resmetmekte Hannah'nın üstüne yok."
***The Washington Post Book World***




 twitter.com/pegasusyayinevi  facebook.com/pegasusyayinlari  instagram.com/pegasusyayinlari



# Meyvelerin EN TATLI HALİ

Üzümün tatlılığı, vişnenin mayhoşluğu, limonun ekşiliği... Hepsinin rayihası, tatlılara kattığı aroması farklı. Yaz meyveleri ile mutfakta harika tatlılar yapmak isteyenler bu tarifleri çok sevecek.

**YAPIM VE STYLING: Lezzet MutfakStudio**
**FOTOĞRAFLAR: SEZER ALÇINKAYA**
**SERVİS TABAKLARI VE AKSESUARLAR: CRATE&BARREL, IKEA, LINENS, MUDO CONCEPT, PORLAND**

# YOĞURTLU PRATİK CHEESECAKE

6 KİŞİLİK

**MALZEMELER**

**TABANI İÇİN**

- 2 paket yulaflı bisküvi
- 150 g eritilmiş tereyağı

**ÜST KISMI İÇİN**

- 1 limonun rendelenmiş kabuğu
- 3/4 su bardağı pudra şekeri
- Yarım limon suyu
- 5 tatlı kaşığı toz jelatin
- 1/3 su bardağı ılık süt
- 650 g süzme yoğurt

**SÜSLEMEK İÇİN**

- 200 g vişne
- 100 g kayısı
- 100 g nektarin

**ÜZERİ İÇİN**

- 1 su bardağı sıcak su
- 2 paket vişne jölesi
- 1 su bardağı oda sıcaklığında su

**HAZIRLANIŞI**

1 Tabanı için gerekli olan bisküvileri un gibi oluncaya kadar mutfak robotundan geçirin. Erittiğiniz tereyağını ilave edip karıştırın ve karışımı kelepçeli bir tart kalıbının tabanına iyice bastırarak, kenarlarından hafif taşacak şekilde yayın. Hazırladığınız tabanı buzdolabına alın.

2 Rendelenmiş limon kabuğu ve pudra şekerini yayvan bir karıştırma kabına alın ve elinizle iyice ovun. Limon suyunu ilave edip karıştırın. Limonlu karışımı süzme yoğurda ilave edip hafif çırpın. Jelatini ılık sütte eritin ve yoğurtlu karışıma ilave edin. Tüm malzeme iyice özdeşleşip kıvam alıncaya kadar karıştırın.

3 Bisküvili tabanı buzdolabından çıkartın. Limonlu yoğurtlu karışımı üzerine yayın, bir spatula yardımıyla üzerini düzeltin. Tekrar buzdolabına alıp 5-6 saat dinlendirin.

4 Üzeri için sıcak su ve jöleyi bir kaseye alın. Jöle tamamen eriyinceye kadar karıştırın. Oda sıcaklığındaki suyu ilave edip karıştırın. Buzdolabından çıkarttığınız cheesecake'inizin üzerine vişneleri ve dilimlediğiniz meyveleri dizin. Meyvelerin üzerine hazırladığınız jöleyi dökün. Jölenin donması için buzdolabına alıp 1 saat bekletin. Kalıptan çıkartıp dilimleyerek servis yapın.



# ANTEP FISTIKLI VE LİMONLU BAR



**6 KİŞİLİK**

**MALZEMELER**
- 120 g tereyağı
- 1/4 su bardağı pudra şekeri
- 1 su bardağı un
- 1 paket vanilya

**LİMONLU DOLGUSU İÇİN**
- 2 yumurta
- 1 su bardağı toz şeker
- 2 limonun suyu
- 1 limon kabuğu rendesi
- 2 yemek kaşığı un
- 1 çay bardağı file Antep fıstığı

**ÜZERİ İÇİN**
- Pudra şekeri

**HAZIRLANIŞI**

1 Tereyağını bir kaba alıp krema kıvamına gelinceye kadar çırpın. Pudra şekeri, un ve vanilyayı ekleyip çırpmaya devam edin. Karışımı yağlı kağıt serili dikdörtgen bir fırın tepsinin dökün. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında pembeleşinceye kadar pişirin.

2 Antep fıstıklı limon dolgusu için yumurtaları ve toz şekeri şeker eriyinceye kadar iyice çırpın. Üzerine limon suyu ve rendelenmiş limon kabuklarını ekleyip çırpmaya devam edin. Son olarak un ve Antep fıstığını ilave edip iyice karıştırın. Fırından çıkardığınız barın üzerine döküp tekrar fırına verin.

3 Fırının ısısını 140 dereceye düşürüp yaklaşık 30 dakika daha pişirdikten sonra fırından çıkarın. İstediğiniz büyüklükte kesin. Üzerini pudra şekeri ile süsleyin. Servis yapın.





# ÇİKOLATALI VİŞNELİ MAGNOLİA

4 KİŞİLİK

**MALZEMELER**

- 1 su bardağı yulaf ezmesi
- 1 su bardağı kakaolu buğday patlağı
- 3 yemek kaşığı Ayçiçek yağı
- 2 yemek kaşığı bal
- 2 yemek kaşığı akçaağaç şurubu
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1 tutam tuz

**PUDİNG İÇİN**

- 1 litre süt
- 1 su bardağı toz şeker
- 2 yumurta sarısı
- 3 yemek kaşığı un
- 1.5 yemek kaşığı kakao
- 80 g bitter çikolata
- 1 paket vanilya
- 200 ml krema
- 500 g çekirdeği çıkartılmış vişne

**ÜZERİ İÇİN**

- Vişne

**HAZIRLANIŞI**

1 Derin bir kaseye yulaf ezmesi, buğday patlağı, Ayçiçek yağı, bal, akçaağaç şurubu, tarçın ve tuzu alın. Malzemeler iyice özdeşleşene kadar karıştırın. Yağlı kağıt serili fırın tepsisine yayın ve önceden ısıtılmış 150 derece fırında, ara sıra karıştırarak kurutun. Fırından alıp soğumaya bırakın.

2 Puding için çikolata, vanilya, krema ve vişne hariç tüm malzemeleri bir tencereye alın. Bir çırpıcıyla sürekli karıştırarak koyulaşana kadar pişirin. Ateşten alıp çikolata ve vanilyayı ekleyin. Çikolata eriyene kadar karıştırın. Ilınmaya başladığında kremayı ekleyip, ara sıra karıştırarak kabuk tutmamasını sağlayın. Vişneleri çekirdeklerini çıkartın. Yulaf ezmesi karışımını elinizle ufalayın. Servis yapacağınız kuplara bir sıra puding, bir sıra yulaf, bir sıra vişne yayın. Üzerine tekrar puding ve yulaf ezmesi karışımından koyun. Vişne taneleri ile süsleyin. Tüm kuplara aynı işlemi tekrarlayın. Buzdolabında yaklaşık 1 saat dinlendirip servis yapın.

# ÜZÜMLÜ VE DAMLA SAKIZLI STRUDEL

**8 KİŞİLİK**

**MALZEMELER**
- **6 baklava yufkası**
- **100 g eritilmiş tereyağı**

**İÇ HARCI İÇİN**
- **2 su bardağı üzüm**
- **3/4 su bardağı pudra şekeri**
- **1 yemek kaşığı damla sakızı reçeli**

**ÜZERİ İÇİN**
- **100 g beyaz çikolata**

**HAZIRLANIŞI**

1 Baklava yufkalarını aralarına tereyağı sürerek üst üste dizin. İç harcı için üzüm, pudra şekeri ve damla sakızı reçelini geniş bir kasede harmanlayın. Harcı baklava yufkalarının ortasına yayıp rulo şeklinde sarın.

2 Yufkaların üzerine kalan tereyağını sürün ve yağlı kağıt serili fırın tepisisine alın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzeri kızarıncaya kadar pişirin. Benmari usulü erittiğiniz beyaz çikolatayı bir sıkma torbasına doldurup üzerini süsleyin. Ilık servis yapın.



## VİŞNELİ CLAFOUTIS

6 KİŞİLİK

MALZEMELER

- 2 yumurta sarısı
- Yarım su bardağı labne peyniri
- Yarım çay bardağı toz şeker
- 1 su bardağı krema
- 2 yemek kaşığı vişne kreması
- 1 çay kaşığı badem esansı
- 3/4 su bardağı un
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 2 su bardağı vişne

ÜZERİ İÇİN

- Pudra şekeri

HAZIRLANIŞI

1 Yumurta sarıları, labne peyniri, toz şeker, krema, vişne kreması ve badem esansını geniş bir karıştırma kabına alın. Tüm malzeme iyice özdeşleşinceye kadar bir mikser yardımıyla çırpın. Unu ilave edip pürüzsüz kıvamlı bir harç elde edinceye kadar çırpmaya devam edin.

2 Harcı tereyağı ile yağladığınız tart kalıbına yayın. Çekirdeklerini çıkartıp ortadan ikiye kestiğiniz vişneleri, iç kısımları yukarı bakacak şekilde harcın üzerine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında üzeri kızarıncaya kadar yaklaşık 25-30 dakika pişirin.

3 Ilındıktan sonra üzerine pudra şekeri serperek servis yapın.



# ÜZÜMLÜ BEYAZ ÇİKOLATALI TART

6 KİŞİLİK

**HAMURU İÇİN**

- 2 su bardağı un
- 125 g tereyağı
- 1 çay bardağı pudra şekeri
- 1 yumurtanın sarısı
- 3 yemek kaşığı buzlu su

**DOLGUSU İÇİN**

- 250 g beyaz çikolata
- 1 çay bardağı krema

**ÜZERİ İÇİN**

- Yeşil ve siyah üzüm

**HAZIRLANIŞI**

1 Hamuru için unu ve tereyağını ekmek kırıntısı gibi oluncaya kadar mutfak robotundan geçirin. Geniş bir karıştırma kabına alıp, kalan malzemeleri ilave edin. Sert kıvamlı bir hamur elde edecek şekilde yoğurun. Hamurun üzerini streç film ile sarıp buzdolabında 30 dakika dinlendirin.

2 Dinlenen hamuru hafif unladığınız tezgah üzerine alın. 6 eşit bezeye ayırın. Her bir bezeyi bir merdane yardımıyla küçük tart kalıplarınızın boyutlarında açın. Hamurları tart kalıplarına yayın. Kabarmaması için çatalla üzerlerine delikler açın. Tartlarınızı önceden ısıtılmış 175 derece fırında 35-40 dakika pişirin.

3 Dolgusu için beyaz çikolatayı benmari usulü eritin. Kremayı ilave edip karıştırın ve ocaktan alın. Kremalı beyaz çikolatayı tartlarınızın içine paylaştırın ve çikolata tamamen donuncaya kadar bekletin.

4 Üzerini, ayıkladığınız üzüm taneleri ile süsleyerek servis yapın.

# LİMONLU CRUMBLE MUFFIN

## MALZEMELER

### ÜZERİ İÇİN

- 1/4 su bardağı tereyağı
- 3/4 su bardağı un
- 2 yemek kaşığı toz şeker
- 2 temek kaşığı esmer şeker

### KEK İÇİN

- 1/4 su bardağı tereyağı
- Yarım su bardağı toz şeker
- 1 yumurta
- Yarım tatlı kaşığı vanilya
- 1 limon kabuğu rendesi
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- Tuz
- 1.5 çay kaşığı kabartma tozu
- 1 su bardağı un
- Yarım su bardağı krema

### GLAZÜR İÇİN

- 6 yemek kaşığı pudra şekeri
- 1 yemek kaşığı limon suyu

## HAZIRLANIŞI

1 Üzeri için tereyağı hariç tüm malzemeleri bir kaba alıp karıştırın. Ayrı bir kapta tereyağını eritin ve yavaşça karışıma ekleyip karıştırın. Kenara alın.

2 Kek için tereyağı ve şekeri çırpma kabına alıp, krema haline gelinceye kadar çırpın. Yumurta, vanilya, limon kabuğu rendesi ve limon suyunu ekleyip karıştırmaya devam edin. Bir tutam tuz, kabartma tozu, un ve kremayı ekleyip tüm karışımı harmanlayın.

3 Yağladığınız muffin kalıbına önce kek hamurunu, sonra üzeri için hazırladığınız karışımı paylaştırın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 18-20 dakika pişirin.

4 Glazürü için pudra şekeri ve limon suyunu küçük bir kapta karıştırın. Kekler oda ısısına gelince üzerine gezdirip servis yapın.

# ÜZÜMLÜ TATLI

6 KİŞİLİK

**MALZEMELER**

**HAMURU İÇİN**
- 2 su bardağı un
- Yarım su bardağı toz şeker
- Tuz
- 225 g tereyağı
- 1/4 su bardağı buzlu su

**DOLGUSU İÇİN**
- 300 g siyah üzüm
- 300 g yeşil üzüm
- 3 yemek kaşığı limon suyu
- 1 su bardağı toz şeker

**ÜZERİ İÇİN**
- 1 yumurta sarısı

**SERVİS İÇİN**
- Krema

**HAZIRLANIŞI**

1 Hamuru için un, toz şeker ve bir tutam kadar tuzu geniş bir karıştırma kabında harmanlayın. Tereyağını ilave edip bir mikser yardımıyla çırpın. Suyu ilave edip sert kıvamlı bir hamur elde edecek şekilde yoğurun. Hamuru iki bezeye ayırın. Streç filmle sarıp buzdolabında 1 saat dinlendirin.

2 Dolgusu için yıkayıp süzdüğünüz üzümleri geniş bir tencereye alın. Limon suyunu ilave edip üzümler suyunu bırakıncaya kadar, yaklaşık 7 dakika pişirin. Ocaktan alıp süzün. Üzüm tanelerini ayırıp suyu tekrar tencereye alın. Toz şekeri ilave edip şeker tamamen eriyinceye kadar kaynatıp ocaktan alın.

3 Dinlenen hamurları unlanmış tezgah üzerine alıp bir merdane yardımıyla açın. Açtığınız hamurları buzdolabında 15 dakika daha dinlendirin. Dinlenen hamurlardan bir tanesini hafif yağladığınız yuvarlak bir kalıbın tabanına yayın. Üzerine, kaynattığınız üzümlü dolguyu yayın.

4 Diğer hamur ile üzerini kapatın, yumurta sarısı sürün. Ayırdığınız üzümler ile üzerini süsleyin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 15-20 dakika pişirin. Fırından alıp ılındıktan sonra üzerini çırpılmış krema ve üzüm ile süsleyip servis yapın.





# LİMONLU ADAÇAYLI KURABİYE

8 KİŞİLİK

**MALZEMELER**

- **1 su bardağı tereyağı**
- **Yarım su bardağı toz şeker**
- **3 yemek kaşığı limon suyu**
- **1 tatlı kaşığı rendelenmiş limon kabuğu**
- **1 çay kaşığı vanilya esansı**
- **2 su bardağı un**
- **1 yemek kaşığı ince kıyılmış kuru adaçayı**
- **Bir tutam tuz**

**HAZIRLANIŞI**

1 Geniş bir kasede tereyağı ve şekeri krema kıvamına gelinceye kadar bir mikser yardımıyla çırpın. Limon suyu, limon kabuğu rendesi ve vanilyayı ilave edip çırpmaya devam edin. Kuru adaçayı ve tuzu ekleyin. Hamurun üzerini streç filmle kapatarak buzdolabında 30 dakika dinlendirin.

2 Dinlenen hamuru tezgaha yayın. 2 cm kalınlığında yuvarlaklar kesin. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında hafif kızarana kadar, yaklaşık 8-10 dakika pişirin. Ilık servis yapın.



# Şimdi reçel zamanı

Yaz ya da kış hiç fark etmez reçeller her daim kahvaltı sofralarımızın baş tacı. Hele şimdi tezgahlar taze meyvelerle doluyken, reçel yapmak daha da keyifli. Uzun yaz kahvaltılarınızı mis kokulu reçellerle sonlandırmak istiyorsanız, tariflerimiz size yol gösterecek.

**YAPIM VE STYLING: Lezzet MutfakStudio I FOTOĞRAFLAR: SEZER ALÇINKAYA**
**SERVİS TABAKLARI VE AKSESUARLAR: IKEA**



## ŞEFTALİ REÇELİ

**MALZEMELER**

- 1 kg şeftali
- 1 kg toz şeker
- 1 limon suyu

**HAZIRLANIŞI**

**1** Şeftalilerin kabuklarını soyup, çekirdeklerini çıkartın. İnce ince dilimleyip derin bir tencereye alın. Toz şeker ve üzerini geçecek kadar su ilave edip, 20 dakika kaynatın. Şeftalilerin şerbeti iyice çekmesi için bir gece bekletin.

**2** Ertesi gün şeftalileri şerbetin içinden çıkartıp başka bir kabın içine alın. Şerbeti koyulaşıncaya kadar kaynatıp, limon suyu ve şeftalileri ilave edin. 15 dakika kaynadıktan sonra ocaktan alın. Sıcak olarak kavanoza boşaltın ve soğuduktan sonra kavanozun kapağını kapatın.

Reçelinizin dibinin tutmaması için kaynattığınız tencerenin içine cam bir bilye atabilirsiniz.

# YABAN MERSİNİ REÇELİ

Pişirirken fazla köpürüp kabarmaması için reçelinizi tahta bir kaşıkla ve hep aynı yöne doğru karıştırmalısınız.

**MALZEMELER**

- **1 kg yaban mersini**
- **1.5 kg toz şeker**
- **Yarım limonun suyu**

**HAZIRLANIŞI**

1 Yaban mersinlerini soğuk suyla yıkayın. Ne kadar bol yıkarsanız, dağılmasını o kadar önlersiniz. Yıkadığınız yaban mersinlerini bir tencereye alıp üzerine toz şekeri ilave edip bir gece bekletin.

2 Ertesi gün bir taşım kaynatıp limon suyunu ekleyin. Reçeli bir tepsiye dökün. Üzerini ince bir tülbentle kapatıp güneşe koyun. Ara ara yaban mersinlerini dağıtmayacak şekilde karıştırın. Reçel kıvam alınca güneşten alıp kavanoza doldurun ve serin bir yerde saklayın.




Kıvamını anlamak için kaseye su doldurun ve bir miktar reçel damlatın. Eğer reçel dağılmazsa, tam kıvamında olmuş demektir.

# VİŞNE REÇELİ

**MALZEMELER**

- 1 kg vişne
- 2 kg toz şeker
- 1 çay bardağı su
- Yarım limonun suyu

**HAZIRLANIŞI**

1 Vişnelerin sap ve çekirdeklerini ayıklayın. Tencereye alıp üzerini şekerle örtün ve tencerenin kapağını kapatıp bir gece bekletin.

2 Ertesi gün kısık ateşte reçel kıvamını alana kadar pişirin. Üzerindeki köpükleri sık sık temizleyin. Ocaktan almaya yakın limon suyunu ekleyin. Ilınınca kavanozlara alın. Soğuduktan sonra kapaklarını kapatıp buzdolabında bekletin.

Eğer reçelinizi kışa saklayacaksanız, içine mutlaka limon ya da limon tuzu atmalısınız. Böylelikle şekerlenmesini önlemiş olursunuz.



# BADEMLİ KAYISI REÇELİ

**MALZEMELER**

- **1 su bardağı tuzsuz badem**
- **1 kg kayısı**
- **4 yemek kaşığı su**
- **1 kg toz şeker**

**HAZIRLANIŞI**

1 Bademleri sıcak suda 15-20 dakika bekletip süzdürün ve kabuklarını soyun. Yıkayıp kuruladığınız kayısıların çekirdeklerini çıkarıp iri doğrayın. Kayısıları, bademleri ve suyu bir tencereye alın. 4 yemek kaşığı toz şekeri ilave edin.

2 Yüksek ateşte sürekli karıştırarak pişirin. Kenarlardan kaynamaya başlayınca 2 dakika daha kaynatın. Kalan şekeri ilave edip karıştırarak pişirmeye devam edin. Kaynamaya başlayınca 3 dakika kaynatın. Ocaktan alıp soğumaya bırakın.

3 Ilınınca kavanoza aktarıp soğuduktan sonra kapağını kapatın.







Reçelinizin daha lezzetli olması için mümkün olduğunca taze ve olgun meyveler seçmeye özen göstermelisiniz.

# ÇİLEK REÇELİ

**MALZEMELER**

- **500 g çilek**
- **500 g toz şeker**
- **2-3 damla limon suyu**

**HAZIRLANIŞI**

1 Çilekleri yıkayıp bir tencereye alın. Üzerine toz şekeri ekleyip bir gece bekletin. Ertesi gün kısık ateşte şeker eriyinceye kadar ara ara karıştırarak pişirin.

2 Şeker eridikten sonra limon suyunu ilave edip ocaktan alın. Reçel ılındıktan sonra bir kavanoza alıp serin bir yerde saklayın.

Reçeliniz kaynamadan önce içine az miktarda tereyağı koyarsanız, kabarmasını ve köpüklenmesini engelleyebilirisiniz.



Aroma katması amacıyla vanilya kullanacaksanız, reçelinizi ocaktan aldıktan sonra ilave etmeli ve kapağını kapatarak 10-15 dakika kadar bekletmelisiniz.

# FRENK ÜZÜMÜ REÇELİ

**MALZEMELER**

- **1 kg Frenk üzümü**
- **1 kg toz şeker**
- **750 ml su**

**HAZIRLANIŞI**

1 Frenk üzümlerinin saplarını ayıklayıp yıkayın. Toz şekeri tencereye alıp suyu ilave edin. Koyulaşıncaya kadar kaynatıp Frenk üzümlerini ilave edin.

2 Frenk üzümleri yumuşamaya başlayınca ocaktan alıp soğumaya bırakın. Soğuyunca kavanozlara aktarıp serin bir yerde bekletin.



Reçeliniz piştikten sonra sıcakken kavanozlara doldurup kapağını sıkıca kapatmalısınız. Ayrıca daha uzun süre taze kalması için serin ve gölge bir yerde bekletmelisiniz.

# 'Şeftalisi bala benziyor'



Uğruna şarkı yazılan nadir meyvelerden biridir şeftali. Taze olarak tüketmenin yanı sıra şahane kompostoları, marmelatları, reçelleri yapılır. Dünyanın hemen hemen her yerinde yetiştirilebilen şeftalinin faydaları da saymakla bitmez. Onu daha yakında tanımaya ne dersiniz?

**YAZI: Sıla Uçan**

Başta Bursa olmak üzere Malatya, Amasya, Samsun, Kastamonu ve Edirne şeftalinin en bol olduğu şehirlerdir. Kocaman çekirdekli, şekerli ve sulu bir meyve olan şeftali, dalından koparıldıktan sonra kısa sürede tüketilmelidir. Aksi takdirde tazeliğini çok kısa sürede kaybeder. Taze olarak tüketmenin yanı sıra şeftaliden şahane kompostolar, marmelatlar, reçeller hazırlayabilir ya da suyunu sıkarak içinizi serinletecek içecekler hazırlayabilirsiniz. Gelin bir de bu lezzetli meyvenin faydalarına bir göz atalım...

## DİYETLERİN FAVORİ MEYVESİ

- İçeriğindeki A vitamini sayesinde göz sağlığının korunmasında önemlidir.
- Yüksek miktarda C vitamini içerir. Bu sayede vücudun toksinlerden arınmasına yardımcı olur.
- Önemli bir B, E ve K vitamini kaynağıdır.
- Düşük kalorili olması ve tok tutma özelliği sayesinde diyet yapanların favori meyveleri arasındadır.
- Önemli bir antioksidan kaynağıdır.
- Hazmı kolaylaştırıcı etkisi vardır. Mide bozukluğu rahatsızlıklarının iyileştirilmesinde etkilidir.
- Gut ve romatizma rahatsızlıklarına karşı önerilen meyveler arasında yer alır.
- Saç dökülmesinin azalmasına yardımcı olur.
- İçeriğindeki A ve C vitaminleri sayesinde vücudun kendini yenileme sürecine destek olur.



Kendine has rahiyası ve mis gibi kokusu ile yaz aylarının en sevilen meyveleri arasında belki de ilk sıradadır kayısı. Sindirim sistemine iyi gelen, kalsiyum açısından zengin olan bu meyveyi sofralarınızdan eksik etmeyin.

# Kurusu ayrı kendi ayrı güzel: KAYISI

Yetiştirilmesi oldukça zahmetsiz bir meyve olan kayısıyı bahçenizde bile rahatlıkla yetiştirebilirsiniz. Hatta çoğu zaman kendiliğinden, doğal olarak büyüyebilen meyve ağaçlarından biridir. Malatya ilimizle özdeşleşen kayısı ile tadına doyulmaz marmelatlar, reçeller, kompostolar hazırlayabileceğiniz gibi çekirdeklerini çıkarttıktan sonra kurutarak kış boyunca da kurusunu tüketebilirsiniz. İster kuru, ister taze fark etmez siz, siz olun birçok faydası olan bu lezzetli meyveyi günlük beslenmenizden eksik etmeyin. Peki nedir faydaları diye merak mı ediyorsunuz, işte cevaplar...

- Önemli bir A, B, C ve P vitamini kaynağıdır.
- İçerdiği likopen gibi antioksidanlar tarafından zengin olan kayısı, kalp sağlığının güçlendirilmesine yardımcı olur.
- Kabızlık gibi sindirim sorunlarının giderilmesinde etkilidir.
- Kalsiyum açısından zengin bir meyve olan kayısı, kemiklerin güçlenmesine katkı sağlar.
- İçeriğindeki demir sayesinde kansızlığa iyi gelir.
- Böbreklerde oluşan taşların azalmasında etkili rol oynar.
- Yorgunluğun giderilmesine destek olur.
- Kansere karşı koruyucu etkisi vardır.
- Düşük kalorili ve lif bakımından zengin olması sebebiyle kilo vermeye yardımcı olur.

## CİLDİ GÜZELLEŞTİRİR

Çekirdeğinin ezilmesi ile elde edilen kayısı yağının da birçok faydası vardır:

- Cilde parlaklık ve yumuşaklık kazandırır.
- Saçların dökülmesini engellemeye yardımcı olur.
- Cildin aşırı yağlanmasına neden olan etkenlerin ortadan kaldırılmasına yardımcı olur.
- Yüze ve ellere uygulandığında mükemmel bir nemlendirici görevi görür.

# HER BİRİ BİN ŞİFA

Kuruyemişler hem çok lezzetli birer atıştırmalık hem de sayısız faydalarıyla ciddi birer besin deposudur. Biz de seçtiğimiz dört kuruyemiş çeşidinin faydalarını sizler için derledik.





## ANTEP FISTIĞI

- İnce bağırsakta glikoz emilimini azaltır ve kan şekerinin yükselmesini önler. B1 vitamininin enerji, büyüme ve iştah üzerinde olumlu etkileri vardır.
- Mide, bağırsak, kalp ve kalp kasları için gereklidir.
- Yaşlanmaya karşı korur, sigara ve alkolün zararlı etkilerini azaltır.
- Yüksek oranda antioksidan içerdiği için bazı kanser türevlerini vücuttan uzaklaştırır.

## PİKAN CEVİZİ

- Hücre hasarlarını önler, parkinson, alzheimer ve kanser gibi önemli hastalıklara karşı vücudu korur.
- Kötü kolesterolü dengeler. Her gün düzenli olarak tüketildiğinde kalp hastalıklarına karşı koruma sağlar.
- Sindirimi çok kolay, yüksek kaliteli harika bir protein kaynağıdır ve çok hızlı bir şekilde vücut tarafından sindirilir.
- E vitamini bakımından zengin olduğu için saç ve cilt sağlığı üzerinde olumlu etkileri vardır.





## BADEM

- Omega 3 kaynağı olarak kalp ve damar dostu bir besindir.
- İçinde bulunan Omega 3, kan pıhtılaşmasını ve damar sertliğini önler. Tansiyonu düşürür, şeker hastalarında kalp hastalığı riskini azaltır.
- E vitamini bakımından zengin olması nedeniyle antioksidan ve yaşlılık engelleyici bir gıdadır. Adet döneminde kan şekerinin düşmesini engeller.
- İçeriğindeki fosfor sayesinde kemik ve diş sağlığını korur.

## FINDIK

- İçeriğinde yer alan doymamış yağlar kalp ve damar sağlığını koruyarak kalp krizi riskini azaltır.
- Günlük bir bardak fındık tüketimi, E vitamini ihtiyacının yüzde 86'sını karşılar.
- Lif açısından zengin olması, genel anlamda sindirim sistemi sağlığı için önemlidir.
- Hastalıkların iyileşme dönemlerinde tüketilen fındık, yaraların daha hızlı kapanmasını ve vücudun daha çabuk toparlanmasını sağlar.


Yeşil runner, **ZARA HOME, 39.95 ₺**


Chosigt dondurma kaşığı, **IKEA, 15.99 ₺**


Taş tablo, **EVMANYA, 29.90 ₺**


Silikon tutacak, **N11.COM, 20.00 ₺**



Silikon kapak, **EVMANYA, 7.99 ₺**


Turuncu tuzluk/ biberlik, **PORLAND, 30.80 ₺**


Turuncu mutfak havlusu 6'lı, **EVMANYA, 17.99 ₺**


Spatula seti, **CRATE AND BARREL, 59.00 ₺**


Kırmızı silikon çırpma teli, **CRATE AND BARREL, 34.50 ₺**


Guldlök tutacak, **IKEA, 9.99 ₺**

# Mutfaklar rengarenk

Yazın muhteşem enerjisini daha çok hissetmek için mutfağınıza renk katmaya ne dersiniz?

**HAZIRLAYAN: BÜŞRA SARI**


Tabaklı çay fincanı, **PORLAND, 33.60 ₺**


Blender seti, **EVİDEA, 109.00 ₺**


Lilyum 6'lı silikon muffin kalıbı, **EVİDEA, 7.90 ₺**


Çiçekli bardak altlıkları, **ZARA HOME, 25.95 ₺**


Neon espresso fincanı, **ZARA HOME, 6.95 ₺**


Mutfak gereçleri, **EVİDEA, 170 ₺**


Vispad karıştırma kabı, **IKEA, 32.99 ₺**


2'li buz kalıbı seti, **CRTE AND BARREL, 64.50 ₺**


Sütlük, **PORLAND, 37.80 ₺**


Silikon nihale, **N11.COM, 13.32 ₺**


Poppig Amerikan servis, **IKEA, 3.99 ₺**

# FİHRİST




**Lezzet**

**YAYINCI**
Doğan Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. Trump Towers Kule 2, Kat: 21 - 24 34387 Şişli / İSTANBUL
**T.** 0212 410 33 84 - 86 **F.** 0212 410 33 79

**İcra Kurulu Başkanı**
CEM M. BAŞAR

**Yayın Direktörü**
FERHAN KAYA POROY *fkaya@doganburda.com*

**Yayın Yönetmeni**
VECİHE SÖZERİ *vsozeri@doganburda.com*

**Yazı Kurulu**
HÜLYA ÇAKIR *hcakir@doganburda.com*
BÜŞRA SARI bsari@ *doganburda.com*

**Görsel Danışman**
OYA PAKER *oyapaker@gmail.com*

**Fotoğraflar**
SEZER ALÇINKAYA, İLKAY ÖZTÜRK

**Katkıda bulunanlar**
İREM DELİÇAY, FEHİRE MISIRLI, CEMİLE KUŞ, SILA UÇAN

**Ankara Temsilcisi:** ERDAL İPEKEŞEN
**T.** 0312 207 00 71 - 0312 207 00 95

**YÖNETİM**
**Satış Direktörü ve Tüzel kişi temsilcisi:**
MEHMET TAŞKIN
**Finans Direktörü:** DİDEM KURUCU

**Kurumsal İletişim Müdürü:** SEREN ÜRÜN

**REKLAM**
**Grup Başkanı:** KORAY BİLİCİ
**Grup Başkan Yardımcısı:** FUNDA BAYKAL
**Satış Müdürü:** İPEK TUNALI, BERİL GÜROĞLU, ŞERİFE DÖKMETAŞ
**Reklam Teknik:**
AYFER KAYGUN BUKA
**T.** 0 212 336 5362
ŞABAN YAZIR
**T.** 0 212 336 5361

**ULUSLARARASI REKLAM SATIŞ TEMSİLCİLERİMİZ**
**İTALYA**
MARIOLINA SICLARI *mariolina.siclari@burda-vsg.it*
**T.** +39 02. 91 32 34 66
**ALMANYA**
JULIA MUND *Julia.Mund@burda.com*
**T.** +49 89 92 50 31 97
MICHAEL NEUWIRTHS *michael.neuwirth@burda.com*
**T.** +49 89 9250 36 29
**AVUSTURYA**
CHRISTINA BRESLER *Christina.Bresler@burda.com*
**T.** +43 1 230 60 30 50
**İSVİÇRE**
GORAN VUKOTA *goran.vukota@burda.com*
**T.** +41 44 81 02 146

**FRANSA / LÜKSENBURG**
MARION BADOLLE-FEICK
*marion.badolle-feick@burda.com*
**T.** +33 1 72 71 25 24
**İNGİLTERE / İRLANDA**
JEANNINE SOELDNER *jeannine.soeldner@burda.com*
**T.** +44 20 3440 5832
**ABD / KANADA / MEKSİKA**
SALVATORE ZAMMUTO
*salvatore.zammuto@burda.com*
**T.** +1 212 884 48 24

**REZERVASYON**
**T.** 0212 336 53 00 - 0212 336 53 57 - 0212 336 53 59
**F.** 0212 336 53 92 - 0212 336 53 93

**Ankara Reklam Bölge Temsilcisi**
SEZİNUR BALIKÇIOĞLU
**T.** 0312 207 00 72 - 73

**İzmir Reklam**
**T.** 0232 463 78 30

**Hedef Sayfalar (Küçük ilanlar)**
**T.** 0212 336 53 70 - 0212 336 53 91
**F.** 0212 336 53 91

**Bölgeler Reklam Satış Sorumlusu**
DİLEK ÜNLÜ *dunlu@doganburda.com*
**T.** 0212 336 53 72

**BASKI**
Bilnet Matbaacılık ve Yayıncılık A.Ş.
Dudullu Org. San. Bölgesi 1.Cad. No: 16 Ümraniye-İST
**T.** 0216 444 44 03
**F.** 0216 365 99 07-08
*www.bilnet.net.tr*

**DAĞITIM**
DOĞAN DAĞITIM SATIŞ PAZARLAMA MATBAACILIK ÖDEME ARACILIK VE TAHSİLAT SİSTEMLERİ A.Ş
**T.** 0212 449 6363





**DB Okur Hizmetleri Hattı**
**T.** 0212 478 0 300 *okurhizmetleri@doganburda.com*

**DB Abone Hizmetleri Hattı**
**T.** 0212 478 0 300 - **F.** 0212 410 35 12 - 13

*abone@doganburda.com*
*www.doganburda.com* pazar hariç her gün saat 09.00 - 18.00 arasında hizmet verilmektedir.
*www.lezzet.com.tr*



üyesidir.


***Dergide ve Mutfak Atölyesi ekinde yer alan tüm tarifler Lezzet MutfakStudio'da hazırlanmıştır***
**Lezzet MutfakStudio - Mecidiyeköy** 0212 550 87 99

**Crate&Barrel - İstinye Park AVM**
0212 345 52 00

**Ege Seramik - İzmir**
0232 878 17 00

**English Home - Trump Towers AVM**
0212 987 39 83

**IKEA - Bayrampaşa**
0212 444 4 532

**Jumbo - Cevahir AVM**
0212 380 07 11

**Linens - Cevahir AVM**
0850 202 01 08

**Mudo Concept - Maslak**
0212 285 23 90

**Porland - Cevahir AVM**
0212 380 09 46

**Seranit - Mecidiyeköy**
0212 340 74 00

**Zara Home - Kanyon AVM**
0212 353 04 44

macro & MORE

macro center

# MACROCENTER'DA NELER OLUYOR?

## BİZİ TAKİP EDİN!

#kutlamayadeger





TWITTER
/macrocenterTR

INSTAGRAM
/macrocenterTR

FACEBOOK
/macrocenterTR

PINTEREST
/macrocenterTR





macromore.com



























CaliforniaWalnut.com.tr /CaliforniaCevizi /CaliforniaCeviz 0538 600 5401 #Diyetisyenesorun